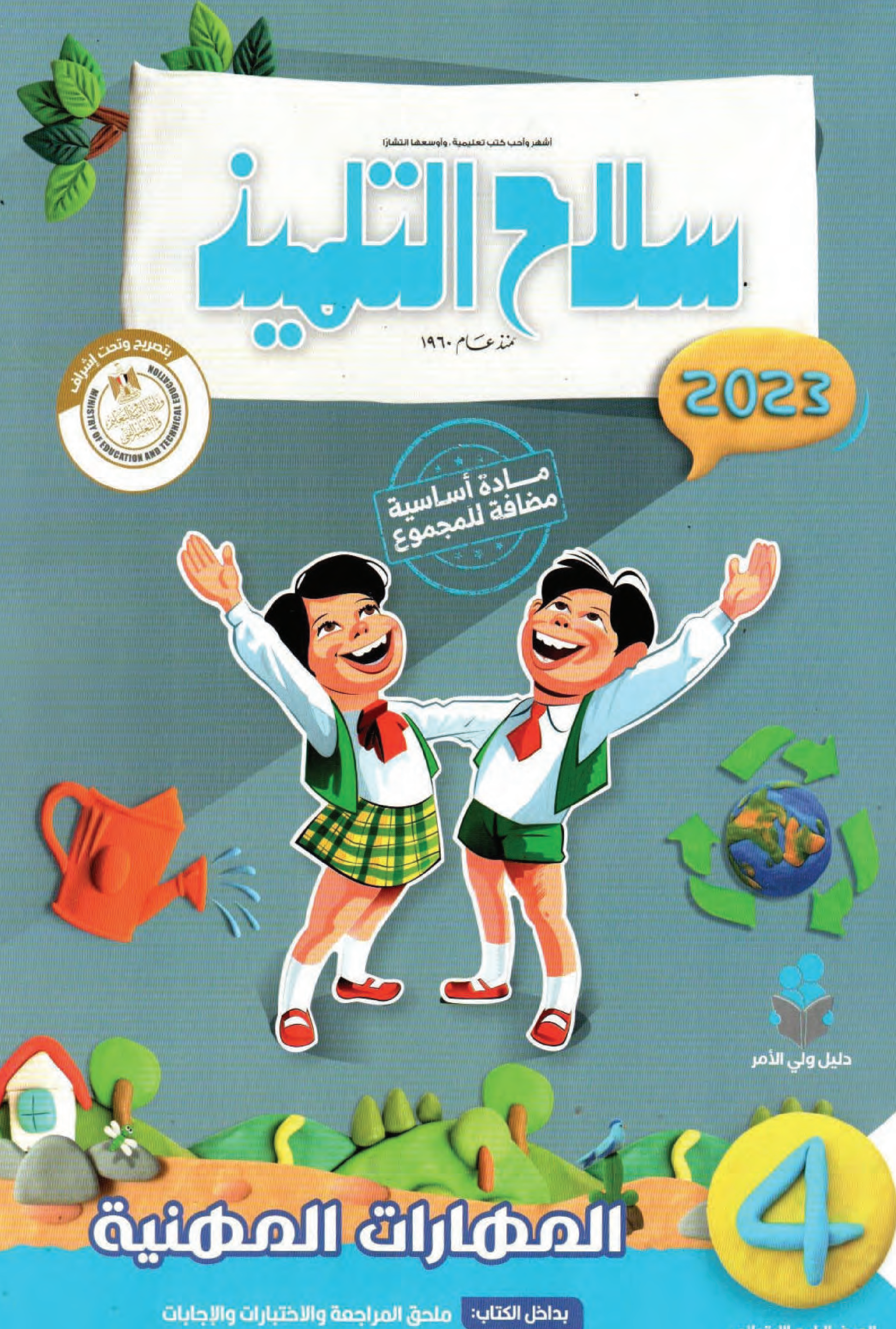
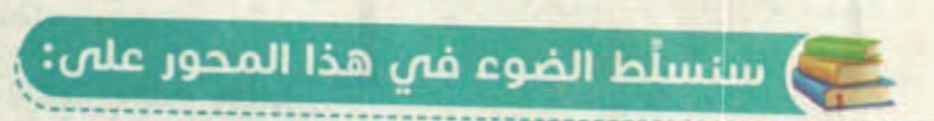

أشهر وأحب كتب تعليمية، وأوسعها انتشارًا
سلاح التلميذ
منذ عام ١٩٦٠
2023
بتصريح وتحت إشراف
MINISTRY OF EDUCATION AND TECHNICAL EDUCATION
مادة أساسية مضافة للمجموع
دليل ولي الأمر
المهارات المهنية
4
بداخل الكتاب: ملحق المراجعة والاختبارات والإجابات
الصف الرابع الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

المحور الثالث

الصحة والسلامة للجميع



- كيفية تحقيق التوازن الغذائي في الطعام اليومي .
- أنواع العناصر الغذائية وأهميتها.
- الفرق بين الطعام الصحّي وغير الصحّي.
- الفرق بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي.
- كيفية المحافظة على سلامة الطعام.
- كيفية المحافظة على السلامة في المطبخ.
- الإسعافات الأولية والسلامة.
- طرق السلامة عند الطلاء.
- شخصية الطبيب مجدي يعقوب والناشطة وصفية نزرين.

الموضوع الأوَّل

وجبة غذائية متوازنة



أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:

الهدف	جيِّد جدًا	جيِّد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يشرح مكوِّنات الوجبة الغذائية المتوازنة.	☐	☐	☐
- يضع مخطَّطًا لوجبة غذائية صحِّية.	☐	☐	☐
- يفهم أهمِّية ممارسة الأنشطة البدنية.	☐	☐	☐

ضع علامة (✔) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف



- ما أنواع الطعام التي تساعدنا على البقاء في صحة جيِّدة؟



لنتعلَّم

- تحقيق التوازن في طعامك اليومي.

- **يجب أن يتم تناول وجبة غذائية متوازنة في:**

١- الوجبات الغذائية الثلاث الرئيسية (الإفطار، والغداء، والعشاء)

٢- الوجبات الخفيفة التي يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات.

الوجبة الغذائية المتوازنة

هي الوجبة التي تتضمَّن مجموعة متنوعة من أصناف (أنواع) الطعام وبكميَّات معينة.

- **أهم أنواع الطعام لتكوين وجبة غذائية متوازنة:**

١- الخضراوات مثل: الخيار، والجرجير. ٢- الفاكهة مثل: التفاح، والموز.

٣- الحبوب الكاملة مثل: القمح الكامل (في الخبز الأسمر)، والبرغل، والأرز البُنِّي، والحمص.

٤- اللحوم - الدجاج - السمك - الفول - العدس.



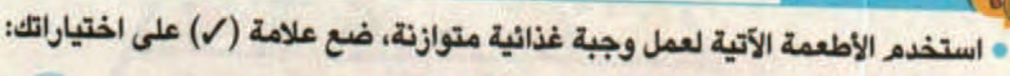
• عناصر تساعد في الحفاظ على الصحة:

١- ممارسة التمارين الرياضية (البدنية) المفيدة لمدة ساعة يوميًّا مثل ركوب الدراجة بعد المدرسة.

٢- شُرْب (٨) أكواب على الأقل من الماء يوميًّا **لأنها تعمل على:**

(أ) التخلُّص من السموم الموجودة بالجسم.

(ب) امتصاص بعض الفيتامينات.



النصائح والإرشادات التي يجب اتّباعها ليكون يومنا صحّيًا:

١- تناوَل كمّيات من الخضراوات والفاكهة.

٢- تناوَل حبوبًا كاملة قدر المستطاع.

٣- تناوَل اللُّحوم الخالية من الدهون.

٤- تناوَل الأطعمة غير المقلية بالزيت.

٥- استخدم القليل من الزبدة أو الزيت أو السكّر أو الملح في طعامك.

٦- تناوَل كمّيات أقلَّ من الحلويات، مثل: البسكويت وقوالب الحلوى.

٧- اشرب الماء النظيف.

٨- مارس الرياضة البدنية يوميًّا.

لنستكشِف

• استخدم الأطعمة الآتية لعمل وجبة غذائية متوازنة، ضع علامة (✓) على اختياراتك:



لنراجِع

١- ما أهمية تناول الوجبة الغذائية المتوازنة؟

٢- وضح أهمية الماء في حياتنا.

٣- لماذا يجب الحفاظ على صحتنا؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

- يمكن استخدام مفهوم الوجبة الغذائية المتوازنة في رسم هرم غذائي:
(دليل يوضح الكمّيات الغذائية المطلوب تناولها كل يوم).
- يجب تناول الوجبات الغذائية الموجودة أسفل الهرم بكمّيات أكبر من الوجبات الغذائية أعلى الهرم. كما هو موضح بالشكل الآتي:



• أهمّية المخطَّط اليومي للوجبات الغذائية:

١- يساعد في الحصول على نمط غذائي صحّي. ٢- يُنظِّم الوجبات الغذائية التي يتم تناولها على مدار اليوم.

• اقرأ الاختيارات الآتية وصنِّفها في الجدول تبعًا لمخطَّطك اليومي لتنظيم يوم صحّي:

لبن - فول - دجاج - سمك - خضراوات - سلطة - الجري - أرز - بطاطس مشوية - مكرونة - بيض - السباحة - خبز - جبن - ثمرة فاكهة - فشار - زبادي - المشي

الإفطار	الغداء	وجبة خفيفة	العشاء	ممارسة الرياضة
....	....	....	....	....
....	....	....	....	....
....	....	....	....	....



اختبر نفسك على الموضوع الأول

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب شُرْب كوبين من الماء على الأقل ليكون يومك صحيًّا. ( )

٢- يتحقق التوازن في طعامك اليومي عند تناول القليل من الخضراوات والفاكهة. ( )

٣- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميًّا. ( )

٤- تناوُل كمِّيات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحِّيًّا. ( )

٥- تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة. ( )

٦- يساعد المخطط اليومي للوجبات على اتِّباع نمط غذائي صحِّي. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

(أ) المشروبات الغازية (ب) الكثير من الحلوى (جـ) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية

٢- تناوُل .... مهم لنكون بصحة جيدة.

(أ) اللحوم الخالية من الدهون (ب) القليل من الماء

(جـ) القليل من الخضراوات (د) الكثير من الحلوى

٣- شُرْب .... أكواب من الماء يساعد على طرد السموم من الجسم.

(أ) ٣ (ب) ٤ (جـ) ١ (د) ٨

③ ضع علامة (✔) أمام العناصر الغذائية التي تجعل طعامك صحِّيًّا:

١- المشروبات الغازية	( )	٢- الكثير من الحلوى	( )
٣- الماء	( )	٤- الأطعمة المقلية بالزيت	( )
٥- الحبوب الكاملة	( )	٦- الخضراوات	( )

④ اقرأ ثمَّ أجب:

١- وضح أهمية المخطط اليومي للوجبات الغذائية.

....

٢- يوجد العديد من الإرشادات التي يجب اتباعها لجعل يومك صحِّيًّا، وضح اثنين منها.

....

٣- اكتب مثالًا لوجبة غذائية متوازنة.

....



العناصر الغذائية

الموضوع الثَّاني



أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:

ضع علامة (✔) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف	جيِّد جدًا	جيِّد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يحدِّد العناصر الغذائية والأطعمة التي تحتوي عليها.	☐	☐	☐
- يوضِّح أهمّية كلٍّ من العناصر الغذائية.	☐	☐	☐
- يصف منتجات الألبان والعناصر الغذائية المتوافرة فيها.	☐	☐	☐

لنتفاعلْ معًا

- ما أنواع الطعام التي تزوِّدك بالطاقة؟



لنتعلَّمْ

- أنواع العناصر الغذائية وأهميتها لتناول وجبة غذائية متوازنة.

أنواع العناصر الغذائية:

الكربوهيدرات



- تشمل:

١- **النشويات:** توجد في الحبوب وبعض الخضراوات مثل: البطاطس والأرز.

٢- **السكَّريَّات:** تتوافر بشكل طبيعي في الفواكه والعسل.

- **أهمّيتها:** يقوم الجهاز الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكَّر الجلوكوز ممَّا يزوِّد الجسم بالطاقة التي يحتاجها.

البروتينات



- توجد في اللُّحوم، والأسماك، ومنتجات الألبان، والبيض، والمكسرات، والبقوليات.
- **أهمّيتها:** يحتاجها الجسم لتأدية وظيفته بشكل فعال (بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها).



الأليـــــاف



- توجد في الحبوب الكاملة، والبقوليات، والخضراوات، والفواكه.
- أهمّيتها:

مُهمّة لعملية الهضم وتساعد على ضبط مستوى السكَّر في الدم.

الفيتـامينــات



- من أمثلتها:

١- **فيتامين (A)**: يوجد في البيض والسمك ويساعد على تقوية النظر.

٢- **فيتاميـن (C)**: يوجد فـي بعض الخضــراوات مثل: الفلفل، والكرنب، والقرنبيط، والبروكلي، ويعطي مناعة للجسم لمقاومة الأمراض.

- أهمّيتها: يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض.

الأمـلاح المعدنيــة



- من أمثلتها:

١- **الكالسيوم**: يوجد في اللَّبن والخضراوات الخضراء.

- أهمّيته: يحافظ على صحَّة العظام والأسنان.

٢- **الحديد**: يوجد في اللُّحوم الحمراء، والأسماك، وبعض أنواع الخضراوات (السبانخ - البروكلي)

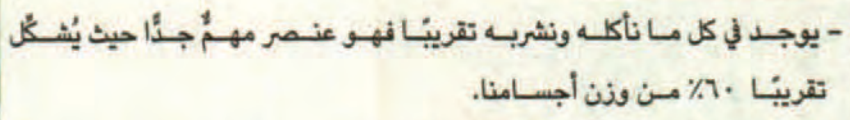
- أهمّيته: يُعتبَر عنصرًا مهمًّا للدَّم.

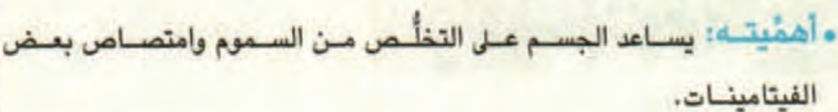
الدهـــــون



- تحتوي المكسرات، والبذور، والزيتون، والسمك، والأفوكادو، والفاصوليا على دهون صحّية.
- يمكن الحصول على كمّيات قليلة من الدهون الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان.
- أهمّيتهـا: تُعتبَـر مـن مصـادر الحصول على الطاقة وتسـاعد الجسـم علـى امتصـاص الفيتامينات.

المـــــــاء


- يوجد في كل ما نأكله ونشربه تقريبًا فهو عنصر مهمٌّ جدًّا حيث يُشكّل تقريبًا ٦٠٪ من وزن أجسامنا.


- **أهمِّيته:** يساعد الجسم على التخلُّص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات.



لنستكشفْ

- **انظر إلى الوجبات الغذائية الآتية واذكر مكوِّناتها وعناصرها الغذائية، كما في المثال:**



المكوِّنات: فول، ليمون، زيت، ملح.

العناصر الغذائية: دهون – بروتينات – ألياف



المكوِّنات: ....

العناصر الغذائية: ....



المكوِّنات: ....

العناصر الغذائية: ....



المكوِّنات: ....

العناصر الغذائية: ....

لنراجعْ

١- حدد العناصر الغذائية المتوافرة في كلٍّ من أصناف الطعام الآتية: قطعة سمك، طبق من الفول بالزيت والليمون مع خبز، ملوخيّة، حبَّة برتقال، قطعة من الجُبن.

٢- وضح أهمِّية العناصر الغذائية التي تحصل عليها في نظامك الغذائي.

٣- ما الوجبات الغذائية التي تفضلها؟ وما العناصر الغذائية المتوافرة بها؟



نتعلَّم من خلال التطبيق



- يُعتبَر اللَّبن ومنتجات الألبان من المصادر الغذائية المهمَّة جدًّا لأنها تحتوي على الكثير من العناصر الغذائية مثل الكالسيوم.

• منتجات الألبان:

- يمكن الحصول على منتجات الألبان من حليب الأبقار، أو الأغنام، أو الماعز، أو الجواميس. ويستخدم في صناعة الأجبان الصفراء، والبيضاء، السمن الحيواني والزبدة.
- تُعتبَر صناعة الألبان من أهم الصناعات التي يمكن الاعتماد عليها في زيادة الدخل القومي.

• الفرق بين اللبن البقري واللبن الجاموسي:

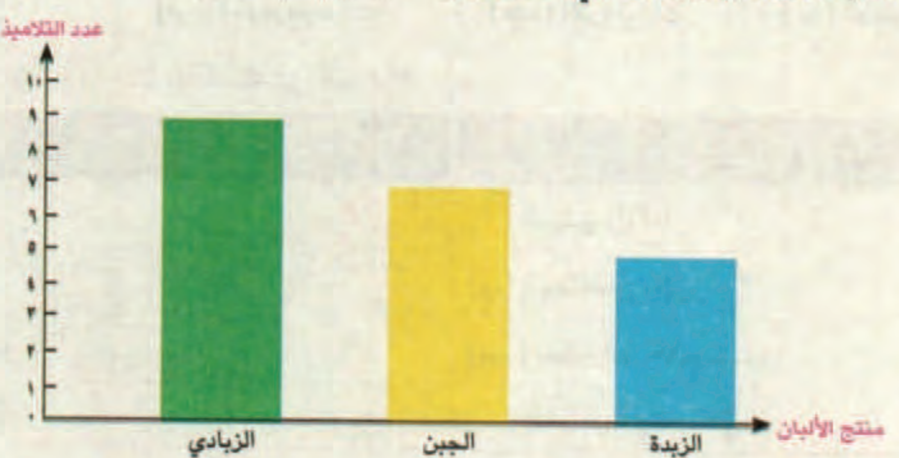
اللبن البقري	اللبن الجاموسي
- يحتوي على نسبة منخفضة من الدهون.	- يحتوي على نسبة مرتفعة من الدهون.
- قوامه ووزنة خفيف.	- قوامه ووزنة أثقل.
- خفيف وسهل الهضم.	- يأخذ وقتًا أطول في الهضم.

- لا يستطيع بعض الأشخاص هضم الألبان بشكل كامل. نتيجة لذلك، فإنهم يُصابون بانتفاخ المعدة والقولون بعد تناول منتجات الألبان أو شُرْبها ويمكنهم استبدالها بالسمك والسبانخ.

• انظر إلى الرسم البياني ثمَّ أجب:

١- المنتج المفضَّل لدى أغلب التلاميذ في الفصل هو ....

٢- المنتج الأقل تفضيلًا لدى أغلب التلاميذ في الفصل هو ....



اختبر نفسك على الموضوع الثاني

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يتوافر السكَّر بشكل طبيعي في الفواكه والعسل. ( )

٢- تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. ( )

٣- يسبب الكالسيوم ضعفًا للعظام والأسنان. ( )

٤- يُعتبَر الماء عنصرًا غير مهم للجسم. ( )

٥- تناوُل كميات كبيرة من الدهون أمر صحِّي للجسم. ( )

② أكمل العبارات الآتية:

١- يساعد فيتامين A على ....

٢- نجد فيتامين C في الفلفل و................................ .

٣- تحتوي اللحوم الحمراء و................................ على الحديد.

٤- تُعتبَر .... مهمَّة لعملية الهضم وضبط مستوى السكر في الجسم.

٥- يحتاج الجسم لـ................................ التي يهضمها الجهاز الهضمي ويحولها إلى سكر الجلوكوز.

③ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- النشويات والسكَّريات من ....

(أ) الفيتامينات (ب) الكربوهيدرات (جـ) البروتينات (د) الأملاح المعدنية

٢- تُعتبَر اللحوم والأسماك من ....

(أ) البروتينات (ب) الألياف (جـ) الكربوهيدرات (د) الأملاح المعدنية

٣- تساعد .... على امتصاص الفيتامينات.

(أ) البروتينات (ب) الدهون (جـ) الأملاح المعدنية (د) الكربوهيدرات

٤- يساعد الماء على التخلُّص من ....

(أ) السموم (ب) الكربوهيدرات (جـ) البروتينات (د) الدهون

④ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- فيتامين C	(أ) البيض والألبان
٢- دهون صحية	(ب) البطاطس والأرز
٣- البروتينات	(جـ) المكسرات والأفوكادو
٤- الكربوهيدرات	(د) القرنبيط والبروكلي



تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعين الأول والثاني

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يتخلص الجسم من السموم عن طريق شُرْب ....

(أ) المياه الغازية (ب) الماء (جـ) العصير (د) اللبن

٢- ليكون يومك صحِّيًّا، يجب تناول القليل من ....

(أ) الخضراوات (ب) الحلوى (جـ) الفاكهة (د) الماء

٣- يحتوي اللبن على .... الذي يحافظ على صحة العظام والأسنان.

(أ) الكالسيوم (ب) الألياف (جـ) الحديد (د) الملح

٤- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل .... إلى سكَّر جلوكوز فيزوِّد الجسم بالطاقة.

(أ) البروتينات (ب) الألياف (جـ) الكربوهيدرات (د) الدهون

٢ أكمل العبارات الآتية:

١- الوجبة الغذائية .... تتضمَّن مجموعة متنوعة من الأطعمة.

٢- نجد الدهون الصحِّية في ....

٣- يجب تناول كمِّيات قليلة من الأملاح والدهون و .... ليكون يومك صحِّيًّا.

٤- شُرْبُ الكثير من .... يعمل على طرد السموم من الجسم.

٥- يحتوي السمك على فيتامين ....

٦- نجد الكالسيوم في الخضراوات الخضراء و.................. .

٣ صحِّح الكلمات التي تحتها خط:

١- الحبوب الكاملة والبقوليات تحتوي على الفيتامينات. (..................)

٢- يجب تناول الوجبات الغذائية الموجودة أسفل الهرم الغذائي بكميات قليلة. (..................)

٣- الوجبة الغذائية المتوازنة تتضمَّن صنفًا واحدًا من الطعام. (..................)

٤- تشكل البروتينات ٦٠٪ من وزن أجسامنا لتساعدنا على امتصاص بعض الفيتامينات. (..................)

٥- تناوُل كميات أقل من الخضراوات من الأشياء الصحية للجسم. (..................)

٤ اقرأ ثمَّ أجب:

١- الفيتامينات مفيدة للمحافظة على مناعة الجسم، ويحتاج الجسم إلى الدهون أيضًا. فما هي أهمية الدهون؟

....

٢- بما تنصح صديقك الذي يُضيف الكثير من الملح للبطاطس المشوية والكثير من السكَّر للعصائر؟

....

الموضوع الثالث

نظام غذائي صحّي



أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:

ضع علامة (✔) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف	جيّد جدًا	جيّد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يوضّح كيف يكون الطعام صحّيًا.	☐	☐	☐
- يشرح ما الذي يجعل الوجبة الغذائية متوازنة.	☐	☐	☐
- يقدّم اقتراحات مبدعة لإعداد أطباق غذائية صحّية.	☐	☐	☐



• نحبّ جميعًا أن نتناول وجبة خفيفة بين الوجبات، ما الوجبة الخفيفة التي تفضّلها؟ وهل هي صحّية؟

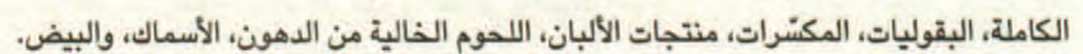
لنتعلّمْ



• ماذا علينا أن نأكل؟ وكم هي الكمّية؟

- يجب علينا أن نتناول طعامًا صحّيًا للحفاظ على صحتنا، والتقليل من الأطعمة غير الصحّية.
- **الطعام الصحّي:** يحتوي على كمّية كبيرة من الفيتامينات، والمعادن، منها: الخضراوات داكنة اللّون، الفواكه، الحبوب الكاملة، البقوليات، المكسّرات، منتجات الألبان، اللحوم الخالية من الدهون، الأسماك، والبيض.
- **الطعام غير الصحّي:** الوجبات السريعة والمشروبات التي تحتوي على كمّيات كبيرة من الملح، أو الدهون، أو السكّر.
- يحتاج الأطفال بشكل خاصّ إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة أجسامهم على النموّ.

يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على:



- الخضراوات، والفواكه، والحبوب الكاملة، والبروتينات
- العديد من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية
- القليل من الأطعمة الغنيّة بالسكّريات والدهون



- **أمثلة لوجبات غذائية صحّية:**



١- **الكُشـري:** يحتوي علـى الأرُز، والمكرونة وهـي من الحبوب الكاملـة، والبقوليـات وهـي مـن البروتينـات، والطماطـم، والبصـل من الخضـراوات.

٢- **الملوخيّة:** تُصنع من مَرَق الدجاج المليء بأوراق الخضراوات الخضراء ممَّا يُغذِّي ويُشبِّع في آن واحد.

٣- **المحاشـي:** تتوافر فيهـا العناصر الغذائية مـن خلال الأُرز والخضـراوات مثـل: الكوسـا، ويمكننـا إضافـة القليـل من اللَّحـم المفـروم لترتفـع القيمة الغذائيـة للطعام.

يمكننا جعل أطباقنا المفضَّلة صحّية أكثر من خلال إجراء بعض التغييرات البسيطة مثل: إعداد طبق البليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكّر، وبهذه الطريقة يكون الطبق لذيذًا وصحّيًّا أكثر.

لنستكشِفْ

- **فكِّر أي من الوجبات الخفيفة الآتية صحِّية؟ وضع علامة (✔) عليها:**



الفاكهة	الحلوى	البطاطس المقلية
( )	( )	( )

لنراجِعْ

١- حدد العناصر الغذائية التي تساعد أجسام الأطفال على النمو.

٢- أي الوجبات الغذائية الآتية صحية أكثر: طبق الملوخيّة مع الأُرز البُنّي أم طبق المكرونة البيضاء مع الجبن؟ ولماذا؟

٣- هل يجب عليك معرفة العناصر الغذائية الموجودة في طعامك الذي تتناوله؟



نتعلَّم من خلال التطبيق

• ابتكار وجبة غذائية متوازنة

• طبق السلطة

- طماطم – خيار – بصل – خس – فلفل – ليمون

العناصر الغذائية الموجودة فيه:

فيتامين A   فيتامين C   الأملاح المعدنية



طريقة مبتكرة لإعداد طبق سلطة غني بالعناصر الغذائية:

إضافة قطع من الجبن

إضافة شرائح الدجاج المشوية

إضافة البيض المسلوق



• أكمل المثال الآتي:

طبق الفول

مكوناته: ....

العناصر الغذائية الموجودة فيه:

....



• اكتب الطريقة المبتكرة لإعداد طبق فول غني بالعناصر الغذائية:

....

....

....



اختبر نفسك على الموضوع الثالث

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✓) أمام العناصر الغذائية التي يجب أن توجد في الطعام للمحافظة على نمط حياة صحّي:

١- الخضراوات ( )
٢- الأسماك ( )
٣- الكثير من الدهون ( )
٤- الحبوب الكاملة ( )
٥- كمّيات كبيرة من السكّر ( )

② أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(الحبوب الكاملة - صحّيًا - الأرز والخضراوات - غير صحّي - الملح)

١- تحتوي الوجبات السريعة على كمّيات كبيرة من ....

٢- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على الخضراوات والفواكه و.................... .

٣- يُعتبَر الطعام .... إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن.

٤- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل ....

③ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تُصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضراوات الخضراء. ( )

٢- الكُشري لا يُعتبَر من الوجبات الغذائية الصحّية. ( )

٣- تتوافر في المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحّية. ( )

٤- يحتاج الأطفال بشكل خاصّ إلى وجبات متوازنة غنيّة بالعناصر الغذائية. ( )

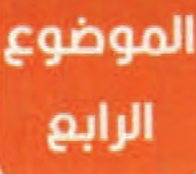
④ اقرأ ثمّ أجب:

١- يَعدُّ صديقك طبق البليلة باستخدام القمح، والحليب، والكثير من السكّر، والسمن. انصحه بتغييرٍ مبتكر ليكون الطبق صحّيًا أكثر.

....

٢- يحب نبيل أكل محشي ورق العنب مع القليل من اللّحم. هل تُعتبَر هذه الوجبة صحّية؟

....



الطعام غير الصحّي



أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:

	ضع علامة (✔) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف		
	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يتعرَّف العوامل التي تجعل بعض الأطعمة غير صحّية.	☐	☐	☐
- يقارن بين الأطعمة الصحّية وغير الصحّية.	☐	☐	☐
- يشارك في نقاش مع زملائه في الفصل حول الطعام الصحّي وغير الصحّي.	☐	☐	☐

لنتفاعلْ معًا

- **إذا كنت تملك مبلغًا من المال، لتنفقه في شراء بعض الأطعمة. فما الأطعمة التي تُفضّل شراءها؟ ولماذا؟**



- **المشكلة مع الوجبات السريعة:**

- تناوُل الوجبات السريعة مثل: الدجاج المقلي، والبطاطس المقلية، والمشروبات الغازية، والحلوى بين الوجبات قد يُسبِّب عدم الارتياح.
- يُمكن استبدال الوجبات السريعة غير الصحِّية بوجبات خفيفة صحِّية مثل: الترمس الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين، أو الذُّرة المشوية الغنيَّة بالألياف والفيتامينات والمعادن.
- يحتاج جسم الإنسان إلى كمية من السكَّر، والأملاح، والدهون في نظامه الغذائي، لكن الإفراط في تناولها مُضرٌّ بالصحة.

الوجبات السريعة
- تحتوي على كمِّية كبيرة من السكَّر.
- تحتوي على كمِّيات كبيرة من الدهون.
- تحتوي على كمِّيات كبيرة من الملح.
- تحتوى على نسبة منخفضة من الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف.
- لا تحتوي على الحبوب الكاملة أو على الكثير من الألياف.



الموضوع الرابع: الطعام غير الصحّي

- بعض التغيرات التي تجعل الوجبات غير الصحية وجبات صحية:



١- تنـاول البطاطس المشـوية بدلًا مـن البطاطس المقلية.



٢- شُـرْب المـاء أو عصيـر الفاكهـة بدلًا مـن المشروبات الغازية.



٣- تناوُل أطباق، مثل: البليلة أو حمّص الشام.

لنستكشفْ

- كيف يمكنك أن تجعل الوجبات الخفيفة غير الصحِّية الآتية وجبات صحِّية؟

اللحوم المصنعة : يمكن صنعها داخل المنزل.

الدجاج المقلـي : ....

المشروبات الغازية : ....





لنراجعْ

١- ما الَّذي يجعل الوجبات السريعة وجبات غذائية غير متوازنة؟

٢- حدد بعض الوجبات الخفيفة الصحية التي يمكنك أخذها إلى المدرسة.

٣- وضح الفرق بين الطعام المُعدُّ بالمنزل والطعام الذي نشتريه من المطاعم.

نتعلّم من خلال التطبيق

المناقشة

هي عملية تبادل للآراء والحُجج وفيها يبدي كل طرف رأيه ويدعمه بالحُجج والبراهين.



• التحضير للمناقشة:

١- التفكير في الحُجج والبراهين التي تدعم موقفك.
٢- التفكير في الحُجج والبراهين التي قد يقدمها الطرف الآخر في المناقشة.
٣- التفكير في طُرق الرد على حُجج الطرف الآخر لتقديم الحُجة الأقوى.
٤- يجب أن تحترم الطرف الآخر ورأيه في المناقشة حتّى إن كنت لا توافقهم الرأي.
٥- يجب ألّا تقاطع أحدًا أو ترفع صوتك أو تتكلّم بفظاظة.

• بعض الموضوعات المتعلقة بالوجبات السريعة:

الموضوع	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)
١	• لا يجب أبدًا على الأطفال تناول الحلوى والمشروبات الغازية.	• من المسموح أحيانًا أن يتناول الأطفال الحلوى والمشروبات الغازية.
٢	• يجب على المدارس أن تمنع تناول الحلوى والمشروبات الغازية في فترة الاستراحة.	• يجب أن تُترك للأطفال الحرّية لاختيار ما يريدون تناوله في فترة الاستراحة.
٣	• يجب على المدارس مصادرة كلّ الحلوى والمشروبات الغازية التي يُحضرها التلاميذ إلى المدرسة.	• لا يحقّ للمدارس أن تأخذ أيّ طعام من أيّ تلميذ.

• اقرأ المناقشة التي دارت بين سلمى وتسنيم ثم دعّم الموقف الذي تتفق معه في الرأي:

	سلمى	تسنيم
الرأي	• لا يجب أبدًا على الأطفال تناول الحلوى والمشروبات الغازية.	• لا يحق للمدارس أن تأخذ أي طعام من أي تلميذ.
الحجج والأدلة والبراهين	• لا تحتوي الحلوى والمشروبات الغازية على عناصر الوجبة الغذائية المتوازنة ولكنها تحتوي على كمّيات كبيرة من السكّر وهو مضرٌّ لنا.	• ممتلكات التلاميذ ملك لهم فقط. • من حق التلميذ إحضار أي نوع من أنواع الأطعمة.
الرد عليها	• تحب الأطفال السكّر. • يمكن الحصول على عناصر الوجبة الغذائية المتوازنة من خلال وجبة الغذاء.	• للتلاميذ حق في ممتلكاتهم فقط عندما لا تحتوي على ما يضرهم. • للتلاميذ أن يحضروا أي نوع من أنواع الأطعمة ولكن لا يأكلون المضرَّ منها.

• استخدم جدول الموضوعات السابق لإجراء مناقشة أخرى بينك وبين زميلك.



اختبر نفسك على الموضوع الرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الترمس من الوجبات السريعة الصحِّية. ( )

٢- عند الشعور بالجوع بين الوجبات، مِن الصحِّي تناول الحلوى والمشروبات الغازية. ( )

٣- غالبًا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف في الوجبات السريعة منخفضة. ( )

٤- تناوُل البليلة مع الكثير من السكَّر والسمن كوجبة سريعة أمر صحِّي. ( )

② أكمل ما يلي:

١- يجب تناول البطاطس المشوية بدلًا من البطاطس .... ليكون طعامًا صحِّيًا.

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات و.................... و.................... .

٣- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلًا من المشروبات ....

٤- يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البليلة و.................... ليكون طعامك صحِّيًا.

٥- يحتوي الترمس على .... وهي مهمَّة لأجسامنا.

٦- تحتوي الذُّرة المشوية على الألياف و.................... و.................... .

③ صحِّح الكلمات التي تحتها خط:

١- الذُّرة المشوية غنية بالدهون. (....................)

٢- التفكير في الحُجج والبراهين تُضعف موقفك أثناء المناقشة. (....................)

٣- تناوُل الوجبات السريعة يسبب الشعور بالفرح. (....................)

٤- نسبة الفيتامينات والألياف في الوجبات السريعة عالية. (....................)

٥- يُعتبَر الطعام الذي نشتريه من الباعة طعامًا صحِّيًا. (....................)

④ صنِّف الأطعمة الآتية حسب الجدول التالي:

مشروب حمص الشام - البطاطس المقلية - الدجاج المشوي - اللحوم المُصَنَّعة - الآيس كريم - اللبن

طعام صحِّي	طعام غير صحِّي
....	....
....	....
....	....

تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعين الثالث والرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

(١) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يمكن تناوُل .... بدلًا من المشروبات الغازية.

(أ) العصائر المُصَنَّعة (ب) الماء (جـ) الآيس كريم (د) القهوة

٢- يُعتبَر .... من الوجبات الغذائية الصحية.

(أ) اللحوم المُصَنَّعة (ب) البطاطس المقلية (جـ) السمك المشوي (د) الحلوى

٣- أيٌّ ممَّا يلي من الوجبات السريعة الصحِّية ....

(أ) الذُّرة المشوية (ب) الدجاج المقلي (جـ) الحلوى (د) البطاطس المقلية

٤- يُعتبَر الطعام صحِّيًّا إذا احتوى على كمِّية كبيرة من ....

(أ) السكَّريات (ب) الدهون (جـ) الفيتامينات (د) النشويات

٥- يُعتبَر الطعام غير صحِّي إذ احتوى على نسبة كبيرة من ....

(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (جـ) الكالسيوم (د) المعادن

(٢) اقرأ الأنظمة الغذائية الخاصة بالأطفال الآتية واكتب (صحِّي) أو (غير صحِّي) بجانب كل عبارة:

١- نظام غذائي يحتوي على الخضراوات والحبوب الكاملة. (....................)

٢- نظام غذائي يحتوي على كمِّيات كبيرة من السكَّريات والدهون فقط. (....................)

٣- نظام غذائي يحتوي على الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة والقليل من السكَّر. (....................)

٤- نظام غذائي يحتوي على البروتينات بكمية قليلة. (....................)

(٣) فكِّر وأجب:

١- إذا خلت الوجبات السريعة من كمِّيات الدهون والأملاح والسكَّريات الكبيرة واحتوت على الحبوب الكاملة والألياف، في رأيك هل تصبح صحِّية؟

....

٢- يأكل لؤي الفول ويضع عليه الكثير من السمن والملح. انصحه بإجراء تعديل يجعل من طبق الفول طبقًا صحِّيًّا أكثر.

....

٣- لماذا تُعتبَر المحاشي من الوجبات الغذائية الصحِّية؟

....

٤- تحب دينا البيتزا كوجبة سريعة. اقترح عليها كيف يمكن أن تجعلها وجبة سريعة صحِّية.

....



الموضوع الخامس المحافظة على سلامة الطعام



أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
	ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف		
- يفهم الحاجة للمحافظة على سلامة الطعام.	☐	☐	☐
- يصف إرشادات السلامة الغذائية.	☐	☐	☐

لنتفاعل معًا

- **لماذا يجب أن نحافظ على نظافة المطبخ؟**



لنتعلم

• الطعام الآمن للأكل:

- تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتمُّ حفظها بطريقة مناسِبة حتى وإن لم تبدو لنا فاسدة، فقد يكون من الخطير تناولها.

• السبب الرئيسي لفساد الأطعمة:

- الكائنات الدقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.
- تتغذّى البكتيريا على السكّريات والعناصر الغذائية الأخرى، وتنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة. لهذا من المهمّ الإبقاء على بعض الأطعمة باردةً.

• أسباب فساد الطعام:



- يَفسَد اللحم والدجاج والسمك واللبن عند تركه خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما تكون درجة حرارة الجو مرتفعة، فيُسبِّب الأمراض عند تناوله.
- تَفسَد الفواكه والخضراوات عند تركها خارج الثلاجة مدة طويلة حيث تبدأ بالتخمر وتصبح ليّنة وتظهر عليها بُقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة وتجذب الذباب والحشرات الأخرى.
- يَفسَد معظم الطعام ويتعفن أيضًا عند تركه في الثلاجة لفترة طويلة.



• إرشادات للمحافظة على سلامة الطعام

١- استخدام المكوِّنات الطازجة فقط.

٢- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان في الثّلاجة إلى أن يحين وقت استخدامها.

٣- غسل الفواكه والخضراوات والتخلُّص من الفاسد منها.

٤- استخدام لوح تقطيع وسكّين نظيفَين، وغسلهما بعد تقطيع اللُّحوم للقضاء على كلّ البكتيريا.

٥- غسل اليدين باستمرار واستخدام الصابون وشطفهما بالماء جيّدًا، أو ارتداء القفّازات بعد غسلها جيّدًا.

٦- ربط الشعر إلى الخلف أو تغطيته إن كان طويلًا.

٧- مسح المناضد في المطبخ بمُعقِّم قبل إعداد الطعام وبعده.

٨- وضع الطعام الّذي لم يُستخدم في الثّلاجة، وعدم تركه على البوتاجاز أو المنضدة.

لنستكشف

• **فكِّر في المواقف الآتية وضع علامة (✔) أمام الموقف المتوقع عند ترك الخبز على منضدة المطبخ في كيس بلاستيكي لعدّة أسابيع:**

- يتعفَّن لنُموِّ البكتيريا عليه. (   )
- يَبْقَى بحالة جيِّدة. (   )
- يصبح صحِّيًا أكثر. (   )

• **بعد قراءتك للموقف السابق هل تأكل الخبز في هذه الحالة؟ ولماذا؟**

....

....

لنراجع

١- ما أهمية المحافظة على نظافة اليدين وأسطح المطبخ؟

٢- لماذا لا يجب وضع الأرز في الثلاجة؟

٣- حدد بعض الإرشادات الواجب اتّباعها للحفاظ على سلامة الطعام.

نتعلَّم من خلال التطبيق

إجراء اختبار لمراقبة عملية نموّ العفن والبكتيريا:

- المواد التي تحتاجها:

١- ثلاثة أوعية مع أغطيتها (أو أكثر).



٢- ظرفان من الجيلاتين.



٣- مكعَّب واحد من مرق لحم البقر.

٤- ٢٥٠ ملليلتر من الماء.



٥- ملعقتان صغيرتان من السكَّر.



٦- أعواد قطنية.



٧- ملصقات أو بطاقات لاصقة يمكن الكتابة عليها.



٨- فوطة مطبخ.



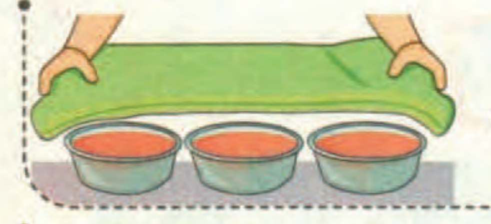
تنبيه اطلب من شخص بالغ مساعدتك على القيام بالخطوات الآتية:

الخطوة الأولى

- قم بغلي الماء وأضِف إليه السكَّر ومكعَّب المرق والجيلاتين واخلطهم جيِّدًا حتَّى تذوب جميع المكوِّنات.
- قُم بتغطية الخليط واتركه جانبًا لبضع دقائق.



الخطوة الثانيـــة



- قم بسكب الخليط وهو ساخن بالتساوي في الأوعية، وغطها باستخدام فوطة مطبخ نظيفة واتركها لتبرد بالكامل.

الخطوة الثـالثـــة



استخدم ثلاثة أعواد قطنية نظيفة كما يلي:

- **الأوَّل:** امسح به سطح الأرض.
- **الثاني:** امسح به سطح لوح التقطيع.
- **الثالث:** امسح به سطح حافظة أقلامك.

الخطـوة الـرابعــة



- **امسح بالأعواد القطنية السابقة الأوعية التي تحتوي على الخليط المُحضَّر سابقًا كالآتي:**

العود القطني الأوَّل: امسحه داخل الوعاء الأوَّل ثمَّ غطِّ الوعاء فورًا.

العود القطني الثاني: امسحه داخل الوعاء الثاني ثمَّ غطِّ الوعاء فورًا.

العود القطني الثالث: امسحه داخل الوعاء الثالث ثمَّ غطِّ الوعاء فورًا.

- اكتُب اسم السطح أو الشيء الذي مسحته على كل وعاء.

الخطـوة الخامسة



- ضَع الأوعية في مكان آمن، حيث لا يلمسها أحد.
- انتظِر لترى ما الذي سيحدث.
- بعـد بضعـة أيّـام، مـن المفتـرض أن تبـدأ برؤيـة العفن وتنمـو البكتيريـا عليها.

الخطوة الـسادسـة

لاحظ نتائج عملية نمو العفن والبكتيريا خلال فترات زمنية مختلفة:

ثلاثة أيام	أسبوع واحد	عشرة أيام	أسبوعان

الملاحظة: يزداد نمو العفن والبكتيريا مع مرور الوقت.



اختبر نفسك على الموضوع الخامس

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضراوات واللُّحوم. (   )

٢- غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام. (   )

٣- ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام. (   )

٤- إبقاء اللُّحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر فيها. (   )

٥- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام. (   )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....

(أ) الماء (ب) الجو البارد (جـ) البكتيريا والعفن (د) الزيت

٢- للمحافظة على سلامة الفواكه يجب إبقاؤها في .... إلى أن يحين وقت استخدامها.

(أ) المطبخ (ب) الثلَّاجة (جـ) أكياس بلاستيكية (د) مكان دافئ

٣- معظم الطعام قد .... إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلَّاجة.

(أ) يفسد (ب) يقلُّ (جـ) لا يتغيَّر (د) يصبح جيِّدًا

٤- تتغذى البكتيريا والفطريات على ....

(أ) الأملاح (ب) السكريات (جـ) الفيتامينات (د) النشويات

③ يُعتبَر جميع ما يلي من طرق المحافظة على سلامة الطعام ما عدا:

١- غسل الفواكه والخضراوات والتخلُّص من الفاسد منها.

٢- استخدام لوح تقطيع وسكِّين نظيفَين، وغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء على البكتيريا.

٣- غسل اليدين باستمرار واستخدام الصابون وشطفهما بالماء جيِّدًا.

٤- ربْط الشعر إلى الخلف أو تغطيته إن كان طويلًا.

٥- مسح المناضد في المطبخ بمعقِّم قبل إعداد الطعام وبعده.

٦- ترك الطعام الذي لم يُستخدم على البوتاجاز أو المنضدة لفترة طويلة.

الموضوع السادس: الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:

ضع علامة (✔) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يتعرَّف المكوّنات والعناصر الغذائية في كلٍّ من الشراب الطبيعي والصناعي والتمييز بينهما.	☐	☐	☐
- يحدِّد الحلول للمشكلات التي قد تَنتج أثناء صناعة الشراب الطبيعي.	☐	☐	☐
- يتتبَّع إجراءات السلامة المهنية في صنع منتجات الفاكهة.	☐	☐	☐

لنتفاعلْ معًا

- أيّ شراب فاكهة تحبّ؟ ولماذا؟



لنتعلَّمْ

- **التمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي.**

• الشراب الطبيعي:

- مزيج من الماء والسكَّر وعصير الفاكهة الطبيعي.
- **الفائدة الغذائية:** غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية لأنه يحتوي على الفاكهة.

• الشراب الصناعي:

- يتكون من السكَّر والماء وكمِّية قليلة من المُنكِّهات والملوِّنات الطبيعية أو الصناعية.
- يحتوي على نسبة عالية من السكَّر مقارنة بالشراب الطبيعي.
- **الفائدة الغذائية:** يزود الجسم بالطاقة لأنه يتكوَّن من الماء والسكَّر، ولكن كمِّية العناصر الغذائية المتوافرة فيه قليلة جدًّا.
- يمكن تحويل كلّ من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مُركَّز بخلطه مع الماء.
- الشراب الطبيعي صحِّي أكثر من الشراب الصناعي.



طريقة إعداد الشراب وحفظه:

١- يتمُّ تسخين الشراب إلى درجة حرارة مرتفعة، يساعد ذلك في القضاء على البكتيريا.

٢- يتمُّ إضافة مادَّتين حافظتَين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا، حتَّى تدوم الزجاجات لوقت أطول من دون أن تفسد.

المشكلات التي تحدث أثناء صناعة الشراب وحلها:

المشكلة بدا لون الشراب داكنًا جدًّا، ما يعني أنّ السكّر المُستخدَم في صناعته غير نظيف

الحل: - استخدم نوعًا من أنواع السكّر النظيف.

المشكلة ظهور طبقتين منفصلتين، (طبقة صافية وطبقة عكرة)، لأنَّ السكَّر لم يُخلط بالشكل الصحيح

الحل: - إضافة السكَّر إلى السائل عندما يكون ساخنًا ليسهل خلطه.

لنستكشِفْ

• انظر إلى نوعي العصير الآتيين وصِف شكلهما وطعمهما. كيف تتمُّ صناعة كلٍّ من الشرابَين؟



شراب طبيعي

- يحتوي على الفاكهة الطبيعية.
- لا يحتوي على نسبة .... من السكَّر.
- تتمُّ صناعته في ....



شراب صناعي

- يحتوي على نسبة سكَّر عالية.
- يحتوي على .... والملوِّنات الصناعية.
- تتمُّ صناعته في ....

لنراجِعْ

١- يتشابه كلٌّ من شراب العصير الطبيعي والصناعي في بعض النقاط، حددها.

٢- ما الذي يجعل الشراب الطبيعي أكثر صحة من الشراب الصناعي؟

٣- هل ستحتاج إلى إضافة مواد حافظة عند صنع الشراب الطبيعي في المنزل؟

نتعلّم من خلال التطبيق



طريقة إعداد مُربّى الفراولة:

• المقادير:

- كيلو فراولة.
- $\frac{1}{2}$ كيلو سكّر
- ٣ عيدان قرفة.
- ملعقة كبيرة من قشر البرتقال.
- عصير نصف ليمونة.

• طريقة التحضير:

- اغسل يديك جيّدًا لتنظيف حبّات الفراولة من الأعناق، وتقطيعها إلى أنصاف أو أرباع.
- ضع الفراولة في إناء عميق نظيف ثم أضف السكّر إليها وقلّب جيّدًا حتّى تتجانس المكونات.
- ارفع الإناء على النار لمدّة ساعة حتّى تبدأ ثمار الفراولة بعمل عصير، وقلّب المحتوى جيدًا على نار هادئة حتّى لا يجفّ الماء.
- أضف اللّيمون، وقشر البرتقال، والقرفة، واستمر في التقليب ويُترك على النّار لمدة نصف ساعة إضافية.
- استمر في التقليب من حينٍ لآخَر حتّى لا تلتصق الفراولة في الإناء.
- عندما يجفُّ الماء ويبدأ الخليط بالتماسك تُرفع عن النار، وتُترك حتّى تبرد تمامًا، وتُعبّأ في برطمانات نظيفة، ثمَّ نغسل الأدوات التي استُخدمت عند تحضير مُربّى الفراولة.







• استعن بالخطوات السابقة لتكمل الجدول:

قبل البدء بالإعداد	أثناء الطهي	بعد الانتهاء من الطهي
١ - تحضير المكونات.	١ - وضع الإناء على النار.	١- ترك المُربّى تبرد.
٢- غسل اليدين جيّدًا.	٢- وضع الفراولة في الإناء.	٢- وضع المُربّى في البرطمانات.
٣ -	٣-	٣- ....
٤-	٤-	٤- ....

اختبر نفسك على الموضوع السادس

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الشراب الصناعي صحّي أكثر من الشراب الطبيعي. ( )

٢- يتميَّز الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية. ( )

٣- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من السكَّر مقارنة بالشراب الطبيعي. ( )

٤- عندما يُستخدم سكَّر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي، يصبح لونه داكنًا. ( )

٥- يساعد تبريد الشراب إلى درجة حرارة منخفضة في القضاء على البكتيريا. ( )

٦- الشراب الطبيعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تُضاف المواد الحافظة للشراب لحمايته من ....

(أ) العفن والبكتيريا (ب) الحموضة

(جـ) الماء (د) الغليان

٢- سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب هو ....

(أ) جودة السكَّر (ب) عدم خلط السكَّر جيدًا

(جـ) نوع الفاكهة (د) وجود الماء

٣- الخطوة الأولى للقضاء على البكتيريا أثناء تصنيع الشراب هي ....

(أ) الخلط (ب) التعبئة (جـ) التسخين (د) البيع

٤- الشراب الذي يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية هو ....

(أ) الصناعي (ب) الطبيعي (جـ) المُخزَّن (د) المُعلَّب

٥- كمية العناصر الغذائية في الشراب .... قليلة جدًّا.

(أ) الطبيعي (ب) المثلج (جـ) الفاسد (د) الصناعي

③ إذا كان لديك نوعان من الشراب أحدهما شراب طبيعي والآخر شراب صناعي . أيهما تفضِّل ولماذا؟

....

....

....

تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعين الخامس والسادس

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① أكمل العبارات الآتية مِمَّا بين القوسين:

(فاسد - غير نظيف - طازجة - صحِّي - باردة)

١- الشراب الطبيعي .... أكثر من الشراب الصناعي.

٢- من المهمّ الإبقاء على بعض الأطعمة .... حتى لا تفسد.

٣- استخدام مكونات .... يحافظ على سلامة الطعام.

٤- إن بدا لون الشراب داكنًا جدًّا أثناء صناعته، هذا يعني أنّ السكّر المُستخدَم ....

٥- ظهور البقع الداكنة على الطعام تدل على أنه ....

② اقرأ وصوِّب ما تحته خط:

١- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة قليلة من السكّر. (....................)

٢- معظم الطعام يكون طازجًا إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة. (....................)

٣- يُفضَّل استخدام المكونات المُخزَّنة للحفاظ على سلامة الطعام. (....................)

٤- تنمو البكتيريا والعفن في بيئة باردة. (....................)

٥- يحتوي الشراب الطبيعي على الفاكهة المجففة. (....................)

③ اكتب الجُمل الآتية في مكانها المناسب للتمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي:

١- لا يحتوي على الكثير من السكَّر.
٢- يحتوي على المنكِّهات والملوِّنات الصناعية.
٣- يحتوي على الكثير من السكَّر.
٤- يحتوي على الفاكهة الطبيعية.

الشراب الطبيعي	الشراب الصناعي
....	....
....	....

④ فكِّر وأجب

١- تشرب آية الكثير من شراب الفاكهة الصناعي. اشرح كيف تقنعها أن تستبدله بالشراب الطبيعي.

....

٢- وضع ماجد بقايا وجبته من الغذاء في الثلاجة، ووضع مجدي بقايا وجبته على البوتاجاز. بعد مرور يوم، برأيك أي من الأطعمة سوف يفسد؟

....





الموضوع السابع: السلامة في المطبخ



أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يحدد المخاطر المحتمَلة التي قد يصادفها في المطبخ.	☐	☐	☐
- يشرح كيفية الحفاظ على السلامة عند استخدام الأجهزة والأدوات.	☐	☐	☐
- يعدّ نصائح للحفاظ على السلامة عند استخدام أجهزة وأدوات أخرى في المنزل وأغراضها.	☐	☐	☐

لنتفاعلْ معًا

- **ما هي بعض المخاطر التي قد تواجهها أثناء إعدادك الطعام في منزلك في المطبخ؟ لماذا من المهمّ أن تعرف كيفية الحفاظ على سلامتك؟**





لنتعلَّمْ

• كيفية الحفاظ على السلامة في المطبخ

١ – استخدام البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامة الشخص.

٢- إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز.

٣- توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز.

٤ – جعل السكين بعيدًا عن اليد عند تقطيع الطعام به.

٥ – عدم تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ.



أدوات الطهي:

المقلاة المصنوعة من الألومنيوم



- **مميّزاتها:** مطلية بألوان مختلفة من الخارج، وسعرها زهيد (رخيص).
- **عيوبهــا:** قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرّض إلى درجات حرارة عالية، وتنبعث منها جزيئات الألومنيوم في الطعام.

الأواني ذات الطلاء غير اللّاصق



- **مميّزاتها:** تسخن بسرعة ولا يلتصق الطعام بها، فلا يحترق الطعام بسرعة فيها ويسهل تنظيفها.
- **عيوبهــا:** قد تكون سامّة عند خدش الطلاء.

الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوِم للصدأ (الاستانلس)



- صلبة ومتينة.
- تدوم لفترة طويلة جدًّا.
- خفيفة الوزن.
- لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية التي تحتوي على ليمون.
- يمكن استخدامها لإعداد صلصات الطماطم والأطباق التي تحتوي على الليمون من دون أن تتسرّب أيّ موادّ كيميائية إلى الطعام فتفسده باكتسابه طعمًا معدنيًّا.

الأدوات البلاستيكية



- يجب تجنُّب شرائها، فمن الممكن أن تذوب إذا تُركت في إناء ساخن، كما أنّها تضرُّ بالبيئة.

الملاعق



- **يُفضَّل شراء النوع المصنوع من:**

١- الفولاذ المقاوِم للصدأ، لأنّها لا تجمع البكتيريا ولا تمتصّ الروائح.

٢- السيليكون، لأنّه مرِن وغير لاصق، فلا يخدش الأواني.

لنستكشف

- ضع علامة (✔) أمام إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ وعلامة (✘) أمام الأمور التي يجب أن تتجنَّبها:

١- تقطيع الطعام فوق حوض المطبخ. ( )

٢- إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز. ( )

٣- وضع مقابض الأواني بالقرب من طرف البوتاجاز. ( )

٤ - تقطيع الطعام بالسكين بعيدًا عن يديك. ( )

لنراجع

١- حدد بعض الأدوات التي تستخدمها في المطبخ. ثم وضح الأخطار التي قد تنشأ من استخدامها. كيف يمكن الحفاظ على سلامتك عند استخدامها؟

٢- ما الطريقة التي تساعد بها أسرتك على تجنُّب الحوادث والإصابات في المطبخ؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

خطوات تصميم ملصق بسيط يشرح معايير اختيار أدوات المطبخ الآمنة:

١- اكتب قائمة بأدوات المطبخ التي يجب أن تتوخَّى الحذر عند استخدامها.

....

٢- اختر أداة واحدة من الأدوات السابقة، وابحث عن معلومات أكثر عنها. اكتب الأمور التي يجب القيام بها وتلك التي يجب تجنُّبها عند استخدام هذه الأداة.

....

٣- اكتب خطوات الحفاظ على السلامة عند استخدام الأداة التي اخترتها.

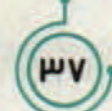
....

٤- فكِّر في الأشياء التي ستحتاجها لعرض المعلومات بوضوح.

....

٥- استخدم المعلومات السابقة في إعداد ملصقك.

....

اختبر نفسك على الموضوع السابع

تُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب استخدام السكين بحذر عند تقطيع الطعام للحفاظ على السلامة في المطبخ. ( )

٢- توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن البوتاجاز شيء غير ضروري. ( )

٣- يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز. ( )

٤- يُفضّل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ. ( )

٥- أحد إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ، استخدام البوتاجاز بشكل آمن. ( )

٢ ضع خطًّا تحت الاختيار المناسب واكتب سبب اختيارك:

١- تريد شراء ملاعق، أي نوع تختار؟ (البلاستيكية – السيليكون)

السبب: ....

٢- تريد شراء أوانٍ للمطبخ: (الأواني ذات الطلاء غير اللاصق – الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ).

السبب: ....

٣- تريد مُنى شراء أدوات مطبخ بلاستيكية للطبخ. هل تؤيد مُنى في هذا الشراء؟

السبب: ....

٣ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- الأواني .... قد تكون سامة عند خدش الطلاء.

٢- أواني تتميز بأنها خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية هي ....

٣- الملاعق .... مرنة ولا تخدش الأواني.

٤- الأدوات المصنوعة من .... يمكن أن تذوب إذا تُركت في إناء ساخن.

٤ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	(أ) قد تكون سامّة عند خدش الطلاء.
٢- الأدوات البلاستيكية	(ب) ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.
٣- الأواني الاستانلس	(جـ) يمكن أن تذوب في الإناء الساخن.
٤- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	(د) يُفضَّل شراء المصنوعة من السيليكون.
٥- الملاعق	(هـ) خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.



إعداد الطعام والشراب الصحّي

الموضوع الثامن



أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:

الهدف	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف			
- يُحدِّد أفضل الأساليب المتَّبَعة لتنظيف الطعام وإعداده وطهيه وتقديمه.	☐	☐	☐
- يتحدث عن أهمّية المحافظة على سلامة الطعام.	☐	☐	☐
- يشرح خطوات إعداد شراب طبيعي وصحِّي باتِّباع الأساليب الأفضل، وتقديمه بطريقة تجعله يبدو صحِّيًا، وشهيًّا.	☐	☐	☐



لنتفاعَلْ معًا

- حدِّد بعض الأطعمة غير الصحِّية. لماذا تُعتبَر هذه الأطعمة غير صحِّية؟

لنتعلَّمْ

صحِّي ولذيذ:

- لإعداد طعام صحِّي وشهي يجب اتباع الخطوات الآتية:



١ـ النظافة الصحّية

- غَسْلُ اليدين جيِّدًا ومسح كل الأسطح في المطبخ قبل البدء في الطهي.
- غَسْلُ كلٍّ من الفاكهة، والخضراوات، والدجاج والسمك بشكل منفصل مستخدمًا المياه النظيفة الجارية، ووضعها في أوعية منفصلة.



٢ـ الإعداد

- التحقُّق من الوصفة المراد إعدادها للتأكُّد من توافر كلِّ المكوّنات التي تحتاج إليها.
- يمكنك الاستعانة بشخص بالغ أو كُتُب الطبخ عند إعداد طبق من مكوِّنات لم تستخدمها من قبل.
- التحقُّق من كمِّيات المكوِّنات المطلوبة.
- استخدام أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده.



٣- طرق الطهي



- تجنَّب قلي الأطعمة بالزيت لأنَّ القلي يجعل الطعام دهنيًّا وغير صحِّي.
- تُعتبَر كلٌّ من عملية الخَبز، أو الشوي، أو التحمير في الفرن طُرقًا رائعة لطهي اللُّحوم.
- يجب طهي اللُّحوم والدَّجاج والأسماك جيِّدًا.
- عدم الإفراط في طهي الخضراوات لأنَّ ذلك يقلِّل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها لذلك يجب سلق الخضراوات أو تقليبها في مقلاة أو شويها لبضع دقائق فقط.

٤- طريقة التقديم



- وضع الطعام في الطبق بدقَّة وبشكل مرتَّب ومنظَّم.
- إضافة الزينة إلى الطبق، مثل: شرائح من اللَّيمون، أو الفلفل الحارّ، أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق.

لنستكشف

- **اتَّبع الخطوات لإعداد طبق الملوخية. موضحًا كيف يمكن إعداد هذا الطبق بطريقة صحِّية أكثر:**

النظافة الصحِّية : ....

....

الإعـــــــداد : ....

....

طريقــة الطهي : ....

....

طريقــة التقديم : ....

....

لنراجع

١- حدد الخطوات التي يجب اتِّباعها عند قيامك بإعداد طبق غذائي.

٢- طُلب منك إعداد طبق غذائيّ من مكوِّنات لم تستخدمها في الطهي من قبل، حدد المصادر التي ستحصل منها على المعلومات الصحيحة عن طريقة إعدادك لهذا الطبق.

٣- هل تقوم بالمساعدة في إعداد الوجبات الغذائية في منزلك؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

• اقرأ وصفة إعداد عصير الليمون ثمَّ أكمل الجدول:

١- غسل اللّيمون جيِّدًا وتقطيعه.

٢- وضع اللّيمون في الخلاط مع الماء والقليل من السكَّر.

٣- خلط المزيج بشكل جيِّد ثمَّ تصفيته داخل وعاء كبير.

٤- يُمكن إضافة النعناع أو العسل كنكهة إضافية.

٥- سكب العصير في كوب التقديم.

المكوِّنات	المعدَّات	النكهات المضافة
....	....	....
....	....	....
....	....	....

اختبر نفسك على الموضوع الثامن

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

(١) ضع علامة (✓) أمام إرشادات إعداد الطعام الصحّي:

١- الإفراط في طهي الخضراوات. ( )

٢- غسل اليدين جيِّدًا ومسح كل الأسطح. ( )

٣- تجنُّب قلي الأطعمة بالزيت. ( )

٤- عدم خبز أو شوي الطعام. ( )

(٢) فكِّر وأجب:

١- في رأيك، كيف يمكن تقديم الطعام بطريقة جيدة؟

....

٢- لماذا يُعتبَر القلي طريقة غير صحِّية لطهي الطعام؟

....

تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعين السابع والثامن

تُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ اقرأ وصوِّب ما تحته خط:

١- أحد قواعد الحفاظ على السلامة في المطبخ، إشعال عود الكبريت **بالقُرب من** البوتاجاز. (..................)

٢- يكون الطعام دهنيًا وغير صحّي عند **شويه.** (..................)

٣- عند الإفراط في طهي الخضراوات **تزداد** العناصر الغذائية فيها. (..................)

٤- المقلاة المصنوعة من **الخشب** لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية. (..................)

٥- الأدوات البلاستيكية **مفيدة** للبيئة. (..................)

٢ اقرأ ثم اكتب اسم أداة الطهي المناسبة أمام كل عبارة:

١- أداة قد تكون سامّة عند خدش الطلاء. (..................)

٢- أداة لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية. (..................)

٣- أدوات يمكن أن تذوب إذا تم تركها في إناء ساخن. (..................)

٣ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُفضَّل تقديم الطعام ووضعه في الطبق بشكل مرتَّب ومنظَّم. (   )

٢- الطهي الجيد للحوم والدجاج والأسماك خطوة مهمَّة في إعداد طعام صحّي. (   )

٣- الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوِم للصدأ لا تجمع البكتيريا ولا تمتصُّ الروائح. (   )

٤- تتميز الأواني ذات الطلاء غير اللَّاصق بعدم التصاق الطعام بها. (   )

٥- يجب تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ. (   )

٤ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تتميز الملاعق المصنوعة من السيليكون أنها ....

(أ) لا تخدش الأواني   (ب) لا تجمع البكتيريا

(جـ) صلبة ومتينة   (د) يلتصق الطعام بها

٢- أحد طرق الطهي غير الصحّية هي ....

(أ) الشوي   (ب) السلق   (جـ) القلي   (د) الإعداد على البخار





الموضوع التاسع
الإسعافات الأوَّلية والسلامة

أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:

	ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف		
	جيِّد جدًا	جيِّد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يحدد العناصر الأساسية التي يجب أن تتوافر في حقيبة الإسعافات الأوَّلية، ويفسر الغرض من استخدامها.	☐	☐	☐
- يتعرَّف بعض الإجراءات الأساسية للإسعافات الأوَّلية، ويقترح كيف يجب الاستجابة في المواقف حيث الإسعافات الأوَّلية ضرورية.	☐	☐	☐
- يتعرَّف ممارسات الأمن والسلامة في الأماكن العامَّة، كالمكتبة مثلًا.	☐	☐	☐

لنتفاعَلْ معًا

• **ما هي حقيبة الإسعافات الأوَّلية؟ وما العناصر التي تتوافر فيها عادة؟ هل سبق لأيِّ شخص استخدام حقيبة الإسعافات الأوَّلية لمساعدتك على موقف ما؟ إذا كان الأمر كذلك، فما الذي قام به؟**

لنتعلَّمْ

• **الإسعافات الأوَّلية:** هي المُساعدة المبدئية التي تُقدَّم للإنسان المُصاب بمرض أو حادث مفاجئ من أجل الحفاظ على حياته ومنع حدوث أي مُضاعفات.

استخدام الإسعافات الأوَّلية:



الرباط الطبِّي (الضِّمادة الضاغطة): للفِّ الالتواءات وتثبيتها، مثل حمَّالة الذراع.

كريم لعلاج اللدغات: يُوضع على لدغات الحشرات لمعالجتها.

الضِّمادات اللاصقة: لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة.

شريط لاصق جراحي: لتثبيت الرباط على الجرح.

الكمَّادات الباردة أو الساخنة: لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات.

شاش معقَّم: لمعالجة الجروح المفتوحة.

المقصّ: لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح.

كريم مطهِّر: لتطهير الحروق والجروح والخدوش.

• لاحظ الحالات الطارئة الآتية وكيفية التصرُّف فيها:

١- ذهبت ياسمين إلى الحديقة لتركب الدرَّاجة مع أصدقائها ثمَّ سقطت عن درَّاجتها فشعرت بألم في يدها وأُصيبت بجرح ينزف في قدمها.

• مواد الإسعافات الأوَّلية المُستخدمة:



- الشاش المعقَّم، والمقصّ، والشريط اللاصق الجراحي، والكريم المطهِّر، والرباط الطبِّي، والكمَّادة الباردة.

• الخطوات:

١- قُصّ الشاش ليصبح بالحجم المناسِب وضَعه على الجرح الذي في القدم لوقف النزيف.

٢- استخدِم الشريط اللَّاصق الجراحي لتثبُّت الشاش في مكانه.

٣- عندما يتوقَّف النزيف، ادهن الكريم المطهِّر لمنع الالتهاب.

٤- ضَع كمّادَة باردة على يد ياسمين لتخفيف الألم والكدمات.

٢- ذهب سليم في نزهة. صرخ فجأة. إذ بنحلة قد لسعته في يده! فاحمرّت يده وتورّمت وبقيت شوكة النحلة مغروزة فيها.

• مواد الإسعافات الأوَّلية المُستخدمة:



الشاش المعقَّم، والشريط اللَّاصق الجراحي، والكريم لعلاج لَسعة النحلة، والملقط الطبِّي، والمقصّ.

• الخطوات:

١- استخدِم الملقط الطبّي لإزالة شوكة النحلة بعناية.

٢- ضع القليل من كريم علاج اللدغات مكان الإصابة.

٣- قُصّ شاشًا على شكل مربَّع وضَعه فوق اللسعة وثبِّته باستخدام الشريط اللَّاصق الجراحي.

• هناك بعض المواقف التي قد يكون من غير الآمن أن نساعد خلالها شخصًا مصابًا، مثل:

١- حالات الحروق والكسور الخطيرة.

٢- الحوادث الكبيرة مثل حوادث السير.



- **اقرأ السيناريوهات الآتية وأكمل الفراغات:**

١- أمسكت مَي الكوب لتشرب اللبن وبعد أن انتهت من شُرْبه سقط الكوب من يديها فانكسر وجرحت يدها:

(أ) هل من الآمن مساعدة مَي؟

....

(ب) **مواد الإسعافات الأوَّلية الـمُستخدمة:** المقص، ....، ....، ....

.... ، ....

(جـ) الخطوات:

١- قُصّ الشاش وضَعه على الجرح الذي في اليد.

٢- استخدِم الشريط اللَّاصق الجراحي لتثبِّت الشاش في مكانه.

٣- ادهن الكريم المطهِّر لمنع الالتهاب.

٤- ضَع الضمادات اللَّاصقة على الجرح.

٢- ذهب أحمد ليلعب الكرة مع أصدقائه في الملعب وفجأة وهو يضرب الكرة التوت قدمه وسقط على الأرض.

(أ) هل من الآمن مساعدة أحمد؟

....

(ب) **مواد الإسعافات الأوَّلية الـمُستخدمة:** الكمَّادات الباردة أو الساخنة – الرباط الطبِّي (الضمادات الضاغطة) – شريط لاصق جراحي.

(جـ) الخطوات:

١- ....

٢- ....

٣- ....

لنراجِعْ

١- ما المواقف التي لا يجب فيها مساعدة الأشخاص المصابة؟

٢- ما الطرق التي تُمكّنك من تفادي التعرض للإصابات التي قرأت عنها في الدرس؟

٣- لماذا سُمِّيت الإسعافات الأولية بهذا الاسم؟ ومَن الأشخاص الواجب عليهم تعلُّم كيفية استخدام حقيبة الإسعافات الأولية؟





نتعلّم من خلال التطبيق

• الخطوات الواجب اتّباعها عند مساعدة شخص تعرَّض لحادث أو إصابة:







١- تقييم الوضع (معرفة مدى خطورة الموقف من خلال بعض الأسئلة):

- ما الذي حدث؟
- ما نوع الإصابات التي تعرَّض لها الشخص المصاب؟
- هل الوضع آمن لكي تقدِّم له المساعدة؟ وهل الوضع آمن للآخرين؟

٢- تخطيط (وضع خطة لمساعدة الشخص المصاب):

- هل يستلزم الموقف الاتصال بخدمة الإسعاف (١٢٣)؟
- وضع قائمة بموادّ الإسعافات الأوَّلية التي يحتاج إليها المُصاب وفقًا لإصاباته.

٣- تطبيق:

- استخدم مواد الإسعافات الأوَّلية لمعالجة جروح الشخص المُصاب.

٤- تقييم النتائج:

- بعد قيامك بالإسعافات الأوَّلية، عليك التحقُّق من سلامة الشخص المُصاب وراحته.

• حدث موقف ما، رتِّب أحداثه:

- أراد خالد إحضار كتاب من رف عالٍ في مكتبة المدرسة. فاستخدم السُّلَّم ولكنه تعثَّر ووقع وجرح يده. (١)
- رأت منة ما حدث وقيَّمت الموقف أنه من الآمن تقديم المساعدة لخالد. ( )
- قيَّمت منة النتائج للتأكُّد من سلامة خالد وعدم شعوره بالألم. ( )
- خطَّطت منة لمساعدة خالد، فرأت أن الموقف لا يستلزم الاتصال بخدمة الإسعاف. وقامت بتحضير قائمة مواد الإسعافات الأوَّلية اللَّازمة لمساعدة خالد. ( )
- طبقت منة ما تعلَّمته عن الإسعافات الأوَّلية واستخدمت قائمة المواد التي قامت بتحضيرها لمعالجة جروح خالد. ( )



اختبر نفسك على الموضوع التاسع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ صحّح الكلمات التي تحتها خط:

١- يتم تثبيت الرباط الطبي على الجروح باستخدام المقص. (..............................)

٢- تقل الآلام الناتجة عن الإجهاد عند استخدام الكريم المطهر. (..............................)

٣- يُستخدم الشاش المعقّم في الإسعافات الأولية لمعالجة الخدوش الصغيرة. (..............................)

٤- عند حدوث التواء في الذراع نستخدم الكمادات الساخنة. (..............................)

٥- نستطيع علاج لدغات الحشرات باستخدام كريم مطهر. (..............................)

٢ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش. (   )

٢- يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للإصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم. (   )

٣- استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق الخطيرة أمر ضروري. (   )

٤- مساعدة الأشخاص المصابة ضرورية في جميع المواقف. (   )

٥- يجب تقييم الوضع أولًا قبل مساعدة شخص تَعرَّض لحادث. (   )

٣ اقرأ الحالات الطارئة الآتية واقترح مواد الإسعافات الأوَّلية التي يمكن أن تستخدمها لمساعدة الشخص في كل حالة:

١- لعب سيف مع مازن في الحديقة وتعثَّر مازن والتوت قدمه وشعر بالألم.

المواد المستخدمة: ....

....

٢- عند لعب سالي بالكرة مع أصدقائها وقعت وجُرحت في قدمها.

المواد المستخدمة: ....

....

٣- تعرَّض شخص ما للدغات البعوض أثناء النوم.

المواد المستخدمة: ....

....





السلامة في المنزل

أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف	جيّد جدًا	جيّد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يُحدِّد المخاطر التي يمكن أن تحدث في المنزل لا سيَّما فيما يتعلَّق بمرافق الخدمات مثل الكهرباء والغاز.	☐	☐	☐
- يُطبِّق بعض خطوات السلامة التي يجب اتِّخاذها في حالات الطوارئ في المنزل.	☐	☐	☐
- يبحث عن خطوات السلامة للمخاطر الأخرى المحتملة ويشرحها.	☐	☐	☐

لنتفاعَل معًا

- **هل سبق لك أن رأيت في حياتك الواقعية أو على شاشة التليفزيون، حالة طوارئ في المنزل متعلقة بالغاز أو الكهرباء؟ ما الذي حدث؟ وكيف تعامل المختصُّون مع الموقف؟**



- **كيف نحافظ على السلامة في المنزل؟**
- **يمكن أن تحدث العديد من المخاطر في المنزل، لذلك من المهمّ معرفة كيفية التصرف في الحالات والمواقف الآتية:**

تسرُّب الغاز الطبيعي

- **إذا شممت رائحة غاز، فهذا يشير إلى تسرُّبه، أو إلى أنَّ مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشتعاله.**
- **خطوات الحفاظ على السلامة:**

١- في حال تسرُّب غاز، غادِر المنزل فورًا ولا تُضئ أيّ مصباح كهربي لكي لا تسبِّب الشرارة المنبعثة منه في اشتعال حريق.

٢- اتَّصِل برقم طوارئ الغاز الطبيعي (١٢٩) فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه.

٣- لا تَعُد إلى المنزل إلّا بعد أن تبلِّغك خدمة الطوارئ أنّ الوضع أصبح آمنًا ويمكنك العودة.



انقطاع الكهرباء

- يمكن أن يدوم انقطاع التيّار الكهربائي ساعات أو حتّى أيّام، ما قد يؤدّي إلى تلف الطعام في الثّلاجة.
- خطوات الحفاظ على السلامة:

١- لا تفتح الثّلاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها، وتناوَل الأطعمة الطازجة أوّلًا.

٢- افصل بشكل آمن الأجهزة الإلكترونية من القابس لتجنُّب حدوث أيّ ضرر بسبب اندفاع الطاقة الكهربائية فجأة وبشدّة.

الحرائق في المنزل



- تندلع الحرائق غالبًا في المنزل أثناء الطهي في المطبخ، لأنّ الدهون أو الزيوت قد تشتعل.
- خطوات الحفاظ على السلامة:

١- أطفِئ كلّ مفاتيح البوتاجاز.

٢- استخدِم غطاء المقلاة لإخماد النار أو قُم بِسَكْبِ بيكربونات الصوديوم عليها، ولا تستخدِم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت.

٣- تأكّد دائمًا من توفُّر طفّاية الحريق في المطبخ معدّة للاستخدام ضدّ السوائل القابلة للاشتعال.

٤- اتّصِل بخدمة الطوارئ (١٨٠) إذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق.

لنستكشِف

- نحتاج إلى استخدام حالات الطوارئ عند حدوث أحد المخاطر التالية في المنزل:

- تسرُّب المياه.
- حريق بسبب الأجهزة الكهربائية.
- انكسار زجاج النافذة أثناء العواصف الجوّية.

اختر إحدى هذه المخاطر واذكر نوع معلومات السلامة والإسعافات الأولية التي يحتاجها الناس في هذه الحالة.

....

لنراجِع

١- حدِّد بعض الأسباب الشائعة لاندلاع الحرائق في المنزل.

٢- ما خطورة تشغيل الأضواء أو الأجهزة الإلكترونية عند استنشاقك رائحة تسرُّب غاز؟

٣- هل كان لديك معلومات عن طرق الحفاظ على السلامة في منزلك من قبل؟





نتعلّم من خلال التطبيق

• اقرأ الأمثلة الآتية عن المخاطر التي قد تحدث في المنزل وأكمل:

١- انفجار مواسير المياه:

- تنفجر في بعض الأحيان مواسير المياه عند عدم غلق محبس المياه بطريقة صحيحة.

• خطوات الحفاظ على السلامة:

١- البحث عن مصدر التسريب وغلقه على الفور.

٢- التخلُّص من الماء الزائد.

٣- الاتصال بفنِّي السباكة لتصليح المواسير التالفة.

٢- التعرُّض للصعقات الكهربائية:

قد يتعرض بعض الأشخاص للصعقات الكهربائية في حالة كانت أيديهم مبلَّلة عند توصيل جهاز بالكهرباء أو في حالة تلف الأسلاك الكهربائية.

• خطوات الحفاظ على السلامة:

١- فصل الشخص عن مصدر الكهرباء.

٢- اتَّصل برقم الإسعاف (١٢٣) إذا كان الشخص في حالة خطيرة.

٣- تغطية توصيلة الكهرباء حتَّى لا تتسبَّب في ضرر أكبر.

٣- حريق بسبب الكهرباء:





في بعض الأحيان تندلع الحرائق بسبب توصيل عدة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك واحد.

• خطوات الحفاظ على السلامة:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

اختبر نفسك على الموضوع العاشر

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت. ( )

٢- ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعدادً لحالات الطوارئ. ( )

٣- قد يحدث حريق عند توصيل عدة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك واحد. ( )

٤- ليس من الضروري أن نعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ في المنزل. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام ....

(أ) ماء نقي (ب) بيكربونات الصوديوم (جـ) ماء غير نقي (د) بنزين

٢- عند حدوث تسرُّب للغاز الطبيعي في المنزل، علينا الاتِّصال برقم ....

(أ) طوارئ الغاز الطبيعي (ب) طوارئ الحريق (جـ) الإسعاف (د) طوارئ الكهرباء

٣- للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكُّد من توفُّر .... في المطبخ.

(أ) زيت (ب) أجهزة كهربائية (جـ) طفَّاية الحريق (د) ملاعق

③ لاحظ الصور ثم اذكُر خطوات الحفاظ على السلامة في كل موقف من المواقف الآتية:

١- الموقف الأول:

....

....

....

....

٢- الموقف الثاني:

....

....

....

....

تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعين التاسع والعاشر

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُستخدم الكريم المطهِّر لمعالجة لدغات الحشرات. ( )

٢- عند التعرُّض لتسرُّب الغاز الطبيعي يجب البقاء في المنزل حتَّى إصلاح العطل. ( )

٣- عند انقطاع الكهرباء يجب ألّا نفتح الثلاجة للمحافظة على برودة الأطعمة. ( )

٤- يُستخدم الرباط الطبّي للفِّ الالتواءات وتثبيتها. ( )

٥- انقطاع التيّار الكهربائي لمدة طويلة قد يؤدّي إلى تلف الطعام في الثلّاجة. ( )

٢ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- شريط لاصق جراحي	(أ) لتثبيت الرباط على الجرح
٢- شاش معقّم	(ب) لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح
٣- المقص	(جـ) لمعالجة الجروح المفتوحة
٤- الكمادات الباردة أو الساخنة	(د) لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات

٣ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- يمكن تثبيت الرباط الطبي على الجرح باستخدام ....

٢- لا يجب فتح الثلاجة للحفاظ على برودة الطعام عند انقطاع ....

٣- يجب استخدام كريم .... لعلاج لدغات الحشرات.

٤- يجب عليك عدم إضاءة المصابيح الكهربية عند تسرب ....

٥ - عند الإصابة بجرح يجب قطع الملابس بواسطة .... حتى لا تلتصق الملابس بالجرح.

٤ فكّر وأجب:

١- لماذا لا يجب إشعال أيّ مصباح كهربي في حالة تسرُّب الغاز الطبيعي؟

....

٢- رأيت حريقًا في شقَّة جارك ناتجًا عن تسرب غاز، بأي خدمة طوارئ تتصل؟

....





الموضوع الحادي عشر

السلامة في استخدام الطلاء

أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:

	ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف		
	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يشرح ويُطبِّق احتياطات السلامة المهنية عند استخدام الطلاء في المنزل.	☐	☐	☐
- يحدِّد الأدوات التي يحتاج إليها شخص ما لتنفيذ مشروع طلاء المنزل.	☐	☐	☐
- يقترح مشروع طلاء في المدرسة موضِّحًا كيفية وضع مخطَّط، والعمل مع الآخرين وتنفيذ الطلاء بسلامة.	☐	☐	☐

لنتفاعَل معًا

• فكِّر في غرفة في منزلك، قد تحتاج إلى طبقة جديدة من الطلاء. ما اللَّون الذي قد تختاره لطلائها ولماذا؟ ما الموادّ التي قد تحتاج إليها؟



لنتعلَّمْ

• اتَّبع طريقة «خطوة خطوة»:

• يتَّبع النقَّاشون المحترفون وأي شخص يريد القيام بمشروع طلاء أسلوب «خطوة خطوة» أثناء العمل، ويتضمَّن هذا الأسلوب:

- وَضْع مُخطَّط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء أن يبدو لأن اختيار لون الطلاء يمكن أن يُحْدِث فرقًا كبيرًا.

- التفكير في المعدَّات التي نحتاجها واحتياطات السلامة الواجب اتِّخاذها.



خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان:

حدّد الأدوات والموادّ التي تحتاج إليها	- إحضار كلّ الأدوات والموادّ التي تحتاج إليها مثل: السُّلَّم، وطلاء للجدران الداخلية، وفُرَش طلاء بأحجام مختلفة وبكرة دهان.
حافِظ على السلامة في استخدام السُّلَّم	- التأكُّد من أنّ السُّلَّم في حالة جيِّدة، وأنَّ كلّ درجاته ودعاماته مثبَّتة جيّدًا. - وضع ساقَي السُّلَّم على سطح مستوٍ لمنع سقوطه.
احمِ نفسك	- ترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية أثناء طلاء الجدران الداخلية. - حماية العين والأنف واليدين خلال الطلاء بارتداء قفَّازات العمل المطّاطية وقناع الغبار ونظّارات الأمان.
خطر اندلاع حريق	- يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة وفي مكان بارد وجافٍّ بعيدًا عن الأطفال والحيوانات الأليفة. - التأكُّد من غلق أوعية الطلاء بإحكام.

لنستكشِفْ

• اقرأ الإرشادات الآتية وضع علامة (✔) أمام العبارات التي تُمثِّل الخطوات التي يمكن أن تتخذها لتجهيز الغرفة وإعدادها قبل البدء بأعمال الطلاء:

١- تغطية توصيلات الكهرباء حتّى لا يتسرَّب إليها الطلاء. ( )

٢- إخلاء الغرفة من أي أثاث حتّى لا يتلوَّث. ( )

٣- غلق جميع نوافذ الغرفة. ( )

اكتب خطوة أخرى يجب القيام بها قبل البدء بأعمال الطلاء: ....

لنراجِعْ

١- ما الأماكن التي تستطيع تخزين موادّ الطلاء فيها بطريقة آمنة وسليمة في منزلك؟ ولماذا؟

٢- لماذا يجب الاهتمام بالتفاصيل أثناء القيام بأعمال طلاء في المنزل؟

٣- ما المهامّ التي تحتاج خلالها إلى مساعدة شخص بالغ عند القيام بأعمال الطلاء في المنزل؟ وأيّ مهامّ يمكن أن تكون من مسئوليتك؟



نتعلَّم من خلال التطبيق

- خطوات تصميم لوحة جدارية عن المحافظة على السلامة في المدرسة:



١- **خطِّط** للوحة الجدارية، ما الذي ستوضِّحه هذه اللَّوحة؟ وأين سيتمُّ تنفيذها؟

٢- **صمِّم فكرتك:** رسم وتلوين مخطَّط بسيط لما ستبدو عليه اللَّوحة الجدارية واختيار ألوان الطلاء المطلوبة.

٣- **اختر الأدوات والمواد التي ستحتاج إليها:** اكتب قائمة بالأدوات التي تريدها للقيام بعملية الطلاء ثم قم بشرائها.

- اقرأ ثمَّ أجب:

١- اكتب خطوات الحفاظ على السلامة أثناء رسم لوحة جدارية.

....

....

....

....

....

٢- ما الاحتياطات التي يجب أخذها في الاعتبار لتجنُّب اندلاع الحريق عند الطلاء؟

....

....

....

....

....

اختبر نفسك على الموضوع الحادي عشر

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- عند القيام بمشروع طلاء يجب التأكُّد من غلق أوعية الطلاء بإحكام. ( )

٢- الخطوة الأولى في عملية الطلاء هي وضع مخطَّط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء أن يبدو. ( )

٣- ليس من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتِّخاذها عند القيام بمشروع طلاء. ( )

٤- أثناء طلاء الغرفة نحتاج إلى سلَّم، وطلاء للجدران الداخلية فقط. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- إحدى الأدوات التي نحتاجها أثناء عملية الطلاء ....

(أ) بكرة دهان (ب) مقص (جـ) رباط طبِّي (د) كريم دهان

٢- لتجنُّب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب ....

(أ) تخزين الطلاء في أماكن حارة (ب) تخزين الطلاء في أماكن باردة

(جـ) ارتداء القفازات (د) ترك النوافذ مغلقة

٣- من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان ....

(أ) عمل وجبة غذائية صحِّية (ب) استخدام مواد الإسعافات الأوَّلية

(جـ) الحفاظ على السلامة عند استخدام السلَّم (د) استخدام اليد مباشرة دون ارتداء قفازات

③ فكِّر وأجب:

١- لماذا من المهمِّ تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة؟

....

....

٢- بما تنصح صديقك الَّذي يخزِّن علب الطلاء في المطبخ.

....

....

٣- ناقش كيف يمكنك أن تحمي نفسك أثناء عملية طلاء غرفة.

....

....



شخصيات مصرية مؤثرة

السير مجدي يعقوب

لنتفاعلْ معًا

- ما المهارات والاهتمامات التي تعتقد أنّ على العاملين في المجال الطبّي امتلاكها؟

لنتعلّمْ

- السير مجدي حبيب يعقوب أستاذ في طب القلب يحظى بالشهرة والتقدير على المستوى العالمي.

نشأتـــه:

- وُلِدَ في محافظة الشرقية في مصر.
- كان والده جرّاحًا يعمل في مجال الصحّة العامّة.
- حصل على منحة دراسيّة لدراسة الطبّ في جامعة القاهرة في الخامسة عشر من عمره!
- سكن وعمل في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك المملكة المتّحدة، والولايات المتحدة الأمريكية، ونيجيريا، وإثيوبيا، وجامايكا، بالإضافة إلى مصر.

أهم إنجـازاتـه:

- أسّس أكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم، تمَّ في إطاره إجراء أكثر من ٢٥٠٠ عملية جراحية.
- شارك عام ١٩٧٤م في إجراء أوّل جراحة قلب مفتوح على الإطلاق في نيجيريا وذلك أثناء عمله كأستاذ في جامعة نيجيريا.
- مؤسّس ورئيس جمعية «سلسلة الأمل» الخيرية التي تهتمُّ بعلاج الأطفال الذين يعانون من أمراض القلب في البلدان التي دمَّرتها الحروب والبلدان النامية.
- أنشأ «مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب MYF » مع زملائه عام ٢٠٠٨م، تدير المؤسسة مشروعًا طموحًا في مركز أسوان للقلب يهدف إلى تعزيز عافية المصريين. المشروع مُموَّل بالكامل من خلال التبرُّعات، كما يقدّم خدمات طبّيّة حديثة ومجّانية لأفراد المجتمع المصري.
- **تعمل «مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب» حاليًا على بناء «مركز مجدي يعقوب العالمي» في القاهرة سيقوم بـ:**

١- تقديم علاج مجاني عالي الجودة للأطفال والشباب والبالغين الذين يعانون من أمراض القلب.

٢- تدريب مكثف للأطباء، والممرّضات، والعلماء المصريين.

٣- أبحاث رائدة في مجال أمراض القلب.

المستكشف النشط

أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرا على أن:

	ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف		
	جيّد جدًا	جيّد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يتحدث عن كيف يمكن للناس أن يكونوا أكثر نشاطًا.	☐	☐	☐
- يفهم كيف أنّ الطعام يوفّر الطاقة لأجسامنا.	☐	☐	☐
- يشرح أهمّيّة أن نكون أقوياء جسديًّا وعقليًّا.	☐	☐	☐



لنتفاعلْ معًا

- **ما نوع النشاط البدني الذي تحبُّ ممارسته؟ كم مرّة تقريبًا تشارك في مثل هذا النشاط؟ إذا كان بوسعك ممارسة أيّ رياضة أو نشاط بدني، فماذا تختار؟**



لنتعلّمْ

- **وصفية نزرين:**

- متسلّقة جبال، ناشطة، ومستكشفة نشطة لدى ناشيونال جيوجرافيك.
- أوّل شخص بنغلاديشي يتسلّق القمم السبع، أي أعلى قمم جبال في القارّات السبع.
- تعتني السيّدة نزرين بعقلها وجسمها معًا لتواصل النجاح في حياتها كمُغامِرة.
- تتّبع السيّدة نزرين نظامًا غذائيًّا نباتيًّا صحّيًّا، يتضمّن الأطعمة التي تزوّدها بالبروتينات، مثل: العدس، والمكسّرات، والفاصوليا لبناء عضلات قويّة.
- تتناول أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الكربوهيدرات، مثل: الأُرز، والفاكهة، والخضراوات، والحبوب الكاملة لتحافظ على طاقتها وقدرتها على التحمّل خلال الرحلات الطويلة.
- تمارس التأمُّل واليقظة الذهنية بانتظام لتصفية عقلها لتكون قادرة على اتّخاذ القرارات الصائبة بسرعة.
- تسلّق الجبال قد يكون نشاطًا خطيرًا، فيجب أن تعمل على تنظيم رحلاتها، والتخطيط والتحضير لها. يتضمّن ذلك التحقّق من كلّ معدّاتها ورسم المسار الّذي ستسلكه وتحضير فريقها وتدريبه.

تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوع الحادي عشر وشخصيات مصرية مؤثرة والمستكشف النشط

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- أسَّس السير مجدي يعقوب أكبر برنامج لعلاج أمراض السمنة في العالم. ( )

٢- تتناول وصفية نزرين أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الدهون. ( )

٣- ليس من الضروري فتح النوافذ أثناء عملية الطلاء. ( )

٤- يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن الأطفال والحيوانات الأليفة. ( )

٥- وصفية نزرين هي ناشطة استطاعت تسلق القمم السَّبع. ( )

٦- أحد خطوات الحماية أثناء عملية الطلاء هي حماية العين والأنف واليدين. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- السير مجدي يعقوب هو ....

(أ) جراح قلب (ب) مهندس معماري (جـ) مُدرِّس علوم (د) محاسب بنكي

٢- وصفية نزرين هي ....

(أ) طبيبة أطفال (ب) مهندسة ديكور (جـ) متسلقة جبال (د) مُدرِّسة رياضيات

٣- إحدى طرق الحماية أثناء عملية الطلاء ....

(أ) ترك النوافذ مفتوحة (ب) غلق النوافذ والأبواب

(جـ) عدم استخدام سلَّم (د) عدم استخدام قفازات

٤- شارك .... في إجراء أوَّل جراحة قلب مفتوح في نيجيريا.

(أ) أحمد زويل (ب) وصفية نزرين (جـ) مجدي يعقوب (د) طه حسين

٣ فكِّر وأجب:

١- كيف تعتني السيدة نزرين بصحتها لتستطيع تسلق الجبال؟

....

٢- يجب الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم أثناء عملية الطلاء. ناقش.

....

٣- بما تنصح صديقك الذي يقوم بطلاء غرفته من دون ارتداء قفازات؟

....



أسئلة الكتاب المدرسي على المحور الثالث

① اقرأ وأجِب:

١- ما أنواع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الرياضيّ؟

٢- ماذا يحدث إذا ما تُركت بعض الأطعمة خارج الثلّاجة لفترة طويلة من الوقت؟ ولماذا؟

٣- إذا نصحك الطبيب بتناول عناصر غذائية تقيك من الأمراض، فأيّها تفضّل: الشراب الطبيعي أم الصناعي؟ التحلية من خلال تناول الفواكه أم الحلويات؟ الخبز الأسمر متعدّد الحبوب أم الخبز الأبيض؟

٤- ما الخطوات التي يجب أن تتّخذها للحفاظ على سلامتك وتجنّب إصابتك بأذى في المطبخ؟

٥- ما العناصر التي يجب أن تتوافر في حقيبة الإسعافات الأوّلية؟

٦- اذكُر ثلاثة أمور يتعيّن عليك القيام بها عند طلاء غرفة ما.

② اكتُب:

ما الأشياء الخمسة التي يمكنك القيام بها مع أُسرتك في المنزل لتعيشوا حياة صحّية وسليمة؟ وكيف يمكنها المحافظة على سلامتكم وصحّتكم؟

③ فكّر وأجِب:

١- تناول جمال - بعد المدرسة - وجبة سريعة من برجر وشراب فاكهة صناعي، ثمَّ جلس على الأريكة يشاهد أفلامًا. ما الخيارات غير الصحّية التي قام بها جمال؟ برِّر إجابتك.

٢- إلى أين يجب أن تأخذ معك حقيبة الإسعافات الأوّلية؟ ولماذا؟

④ راجِع وأجِب:

١- فكِّر في وجبة ترغب في إعدادها. ما المكوّنات والمعدّات التي تحتاج إليها؟ ما الذي يمكنك القيام به للتأكّد من أنّ طبقك متوازن غذائيًّا ومظهره شهي وطعمه لذيذ وآمن للأكل؟

٢- اذكُر بعض المشروعات التي يمكنك القيام بها في المنزل مع أُسرتك للمساعدة على منع وقوع الحوادث والاستعداد لحالات الطوارئ في محيط المنزل؟

⑤ كيف نستطيع أن نعيش حياة صحّية وسليمة؟



تدريبات سلاح التلميذ المتنوعة



على المحور الثالث

أولًا: ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ - تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة مجموعة متنوعة من الطعام بكمِّيات معيَّنة. ( )

٢ - يجب شُرْب (٣) أكواب من الماء فقط لطرد السموم من الجسم. ( )

٣ - ممارسة التمرينات البدنية يوميًّا ضرورية للحفاظ على صحتنا. ( )

٤ - تناوُل كمِّيات قليلة من الحلوى خلال اليوم يجعل يومنا صحِّيًّا. ( )

٥ - يُعبِّر الهرم الغذائي عن كميات الغذاء التي يجب تناولها في يوم. ( )

٦ - تشمل الكربوهيدرات مجموعة النشويات والسكريات. ( )

٧ - تساعد البروتينات على ضبط مستوى السكر. ( )

٨ - تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات. ( )

٩ - كلٌّ من فيتامين (A و C) يساعد على تقوية النظر. ( )

١٠- اللبن الجاموسي قوامه ووزنه أخف من اللبن البقري. ( )

١١- تناول الأطفال وجبات غذائية متوازنة يساعدهم على النمو. ( )

١٢- يحتوي الطعام غير الصحِّي على كمِّيات قليلة من الملح والدهون. ( )

١٣- الوجبات السريعة تحتوي على كمِّيات كبيرة من الدهون والملح. ( )

١٤- يجب أن يتناول الأطفال جميع الأطعمة الصحِّية وغير الصحِّية حتَّى يتم نموهم بصورة جيدة. ( )

١٥- السبب الرئيسي لفساد الأطعمة هو البكتيريا والعفن والفطريات. ( )

١٦- تعقيم اليدين والمناضد أمر مهم قبل إعداد الطعام وبعده. ( )

١٧- يجب وضع الأطعمة في مكان دافئ لحمايته من التعفُّن. ( )

١٨- الشراب الطبيعي والصناعي مفيد للجسم ولا يوجد ضرر منهما. ( )

١٩- يتم إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا. ( )

٢٠- أحد قواعد السلامة عند الطبخ توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز. ( )

٢١- قلي الطعام بالزيت يجعل الطعام دهنيًّا وصحِّيًّا. ( )

٢٢- يجب عدم طهي الخضراوات بدرجة كبيرة حتَّى لا يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة بها. ( )

٢٣- يتم عمل إسعافات أولية لأي مصاب حتَّى لو كان مصابًا بجروح خطيرة. ( )

٢٤- تُستخدم الضمادات اللَّاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة. ( )

٢٥- وجود الإسعافات الأولية في المنزل ضروري لاستخدامها عند حدوث أي إصابة. ( )

٢٦- عند تسرب الغاز يجب إغلاق الكهرباء لتجنُّب حدوث حريق. ( )

٢٧- قد يتسبب انقطاع الكهرباء لفترة طويلة في فساد الأطعمة الموجودة بالثلاجة. ( )

٢٨- يجب ألّا نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت. ( )

٢٩-عند انفجار مواسير المياه يجب الاتصال بفني الكهرباء. ( )

٣٠- يتم وضع ساقي السلم على مستوى مائل عند الطلاء لمنع سقوط الشخص. ( )

٣١- لا بد من ترك النوافذ الزجاجية مغلقة عند الطلاء. ( )

٣٢- من أهم إنجازات الطبيب مجدي يعقوب علاج الأطفال من أمراض القلب مجانًا. ( )

٣٣- تتّبع وصفية نزرين نظامًا غذائيًا نباتيًا متوازنًا لكي تستطيع الصعود إلى قمم الجبال بنجاح. ( )

٣٤- ينبغي ألّا نستخدم الكهرباء وأيدينا مبللة. ( )

٣٥- يجب تجنب استخدام أدوات بلاستيكية عند الطبخ لأنها تذوب في الأواني الساخنة. ( )

ثانيًا: اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- جميع ما يلي يُعتبَر من الإرشادات التي يجب اتِّباعها لكي يكون يومنا صحِّيًا ماعدا ....

(أ) تناول كمِّيات كبيرة من الدهون (ب) ممارسة الرياضة البدنية

(جـ) تناول الخضراوات والفاكهة (د) تناول حبوب كاملة بقدر المستطاع

٢- الوجبة الغذائية المتوازنة تتمثَّل في تناول ....

(أ) كميات كبيرة من الدهون (ب) مجموعة متنوعة من الطعام بكمِّية متوازنة

(جـ) الخضراوات والفواكه فقط (د) الحبوب الكاملة مثل القمح الكامل فقط

٣- الكربوهيدرات تشمل كلًّا من ....

(أ) الدهون والألياف (ب) النشويات والسكريات

(جـ) البروتينات والفيتامينات (د) الفيتامينات والأملاح المعدنية

٤- يحتاج الجسم للفيتامينات لمساعدته على ....

(أ) مقاومة الأمراض (ب) ضبط مستوى السكر

(جـ) بناء الأنسجة (د) حماية الأسنان

٥- لكي يكون النظام الغذائي متوازنًا يجب أن يحتوي على كمِّية كبيرة من ....

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون (جـ) السكريات (د) الزيوت

٦- الوجبات السريعة من الأطعمة غير صحِّية لاحتوائها على كميات كبيرة من ....

(أ) الملح (ب) الفيتامينات (جـ) الحبوب الكاملة (د) الخضراوات

٧- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة هو ....

(أ) الماء (ب) البكتيريا (جـ) الهواء (د) السكريات

٨ - للحفاظ على سلامة الطعام يجب .... قبل الطبخ.

(أ) تعقيم المناضد
(ب) عدم تغطية الشعر
(جـ) عدم غسل الخضار
(د) عدم ارتداء قفازات

٩ - أحد مميزات الشراب الطبيعي أنه غني بـ ....

(أ) الفيتامينات
(ب) الدهون
(جـ) الزيوت
(د) النشويات

١٠- تضاف المواد الحافظة لـ .... لحمايته من العفن والبكتيريا.

(أ) الشراب الطبيعي
(ب) الفاكهة الطازجة
(جـ) الخضار الطازج
(د) المياه النقية

١١- أحد قواعد السلامة في المطبخ ....

(أ) تقطيع الطعام بالسكين بعيدًا عن اليد
(ب) إشعال الكبريت بالقرب من البوتاجاز
(جـ) خلع مقابض الأواني
(د) تقطيع الطعام فوق الحوض

١٢- لا يجب قلي الطعام بالزيت حتَّى لا يصبح ....

(أ) دهنيًّا
(ب) بروتينيًّا
(جـ) سكريًّا
(د) مملحًا

١٣- يُستخدم المقص أثناء الإسعافات الأولية لـ ....

(أ) تطهير الجروح
(ب) منع الملابس من ملامسة الجرح
(جـ) معالجة الجروح
(د) تثبيت الرباط على الجرح

١٤- عند حدوث تسرُّب للغاز في البيت يجب الاتصال بـ ....

(أ) طوارئ الكهرباء
(ب) طوارئ الماء
(جـ) طوارئ الغاز الطبيعي
(د) طوارئ الإسعاف

١٥- أحد طرق الحفاظ على سلامة الأشخاص عند الطلاء هي ....

(أ) ترك النوافذ مفتوحة
(ب) وضع الكريم المطهر
(جـ) التخلص من الماء الزائد
(د) ارتداء نظارات الأمان

١٦- أنشأ .... مؤسسة لعلاج الأطفال من أمراض القلب بالمجان.

(أ) أحمد زويل
(ب) مجدي يعقوب
(جـ) طه حسين
(د) أحمد شوقي

١٧- نجحت الناشطة وصفية نزرين في ....

(أ) ركوب الدرجات
(ب) سباق السيارات
(جـ) تسلق الجبال
(د) سباق الجري

ثالثًا: أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١ - الوجبة الغذائية التي تحتوي على أنواع من الطعام بكميات معينة هي وجبة ....

٢ - تساعد البروتينات على .... أنسجة الجسم وتعويض التالف منها.

٣ - الحديد عنصر مهم لـ ....

٤ - تُعتبَر الدهون الموجودة في المكسرات والبذور والزيتون من الدهون ....

٥ - الوجبات السريعة تُعتبَر طعام ....

٦ - الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن هو طعام ....

٧ - تحتوي الوجبات السريعة على كمّيات كبيرة من الدهون و ....

٨ - يُفضَّل تناول الطعام المشوي بدلًا من الطعام ....

٩ - السبب الرئيسي في فساد الأطعمة العفن والبكتيريا و ....

١٠- يحتوي الشراب الصناعي على كمّيات كبيرة من .... مقارنة بالشراب الطبيعي.

١١- يجب تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على ....

١٢- من عيوب أواني الطلاء غير اللّاصقة أنها قد تكون .... عند خدش الطلاء.

١٣- تتفاعل المقلاة المصنوعة من الألومنيوم عند تعرضها للحرارة العالية مع الأطعمة ....

١٤- يفضَّل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها ....

١٥- يجب تجنُّب قلي الطعام بالزيت حتّى لا يجعل الطعام ....

١٦- تُستخدم لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد ....

١٧- لا يكون من الآمن مساعدة الأشخاص المصابة بحالات الحروق و............................ الخطيرة.

١٨- يجب عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع ....

١٩- أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ ....

٢٠- من أهم إنجازات الطبيب مجدي يعقوب معالجة الأطفال مجانًا من أمراض ....

٢١- تتّبع وصفية نزرين نظامًا غذائيًا .... لبناء عضلات قوية.

رابعًا: صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(١)

(أ)	(ب)
١- الفيتامينات	(أ) تساعد على بناء أنسجة الجسم
٢- البروتينات	(ب) تساعد على ضبط مستوى السكر
٣- الألياف	(جـ) تساعد على مقاومة الأمراض





(ب)	(أ)
(أ) يحتوي على كمّيات كبيرة من الدهون	١- الطعام الصحّي
(ب) يحتوي على كمّيات كبيرة من الفيتامينات	٢- الطعام غير الصحّي
(جـ) يساعد على التخلص من السموم	٣- الماء

٣

(ب)	(أ)
(أ) تذوب إذا تركت في إناء ساخن	١- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم
(ب) تتفاعل مع الأطعمة الحمضية في درجات الحرارة العالية	٢- الأدوات البلاستيكية
(جـ) تكون سامة عند خدش الطلاء	٣- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق

خامسًا: فكّر ثُمَّ أجب عن الأسئلة الآتية:

١ - يُفضَّل استخدام الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لعدة أسباب . حدِّدها.

٢ - يجب اتِّباع عدة إرشادات ليكون يومنا صحِّيًّا. اذكر اثنين منها.

٣ - من أنواع العناصر الغذائية الكربوهيدرات. اذكر أهمِّيتها.

٤ - تحتوي الوجبات السريعة على كمِّيات كبيرة من بعض الأطعمة التي تضرُّنا. حدِّدها.

٥ - ما الظروف البيئية التي تساعد البكتيريا على النمو فوق الأطعمة.

٦ - يُفضَّل الشراب الطبيعي على الشراب الصناعي . وضح ذلك.

٧ - اذكر سبب تفضيل شراء الملاعق المصنوعة من السيليكون للطبخ.

٨ - توجد بعض الإصابات لا يكون من الآمن استخدام الإسعافات الأولية عند حدوثها. حددها.

٩ - توجد عدة خطوات يجب اتِّباعها للحفاظ على السلامة عند الطبخ . اذكر اثنتين منها.

١٠- للحماية من خطر اندلاع الحريق عند الطلاء يجب القيام بأشياء معينة حدِّدها.

١١- قدَّم الطبيب مجدي يعقوب علاجًا مجانيًّا للأطفال الذي يعانون من أمراض معينة . حدد هذه الأمراض.

١٢- تتَّبع وصفية نزرين نظامًا غذائيًّا معينًا لبناء عضلات قوية، برأيك هل كان هذا النظام الغذائي (حيواني أم نباتي)؟



اختبارات سلاح التلميذ

على المحور الثالث

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

الاختبار الأول

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب شُرْب (٦) أكواب من الماء على الأقل لطرد السموم من الجسم. ( )

٢- يحوِّل الجهاز الهضمي الكربوهيدرات إلى سكَّر الجلوكوز لتزويد الجسم بالطاقة. ( )

٣- يُستخدم الشاش المعقَّم لمعالجة الجروح المفتوحة. ( )

٤- من أهم إنجازات وصفية نزرين علاج الأطفال من أمراض القلب بالمجان. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تُعتبَر اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان من ....

(أ) الكربوهيدرات (ب) البروتينات (جـ) الألياف (د) الأملاح المعدنية

٢- تتميز الأواني المصنوعة من الاستانلس بأنها ....

(أ) تسخن بسرعة (ب) خفيفة الوزن (جـ) مطلية بالألوان (د) ثقيلة الوزن

٣- يجب تجنُّب قلي الأطعمة بالزيت لأن القلي يجعل الطعام ....

(أ) دهنيًّا وصحِّيًّا (ب) بروتينيًّا وصحِّيًّا (جـ) دهنيًّا وغير صحِّي (د) بروتينيًّا وغير صحِّي

٤- عند تطهير الجروح والحروق يتم استخدام ....

(أ) المقص (ب) الضمادات اللاصقة (جـ) الكريم المطهر (د) الرباط الطبِّي

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- تتَّبع وصفية نزرين نظامًا غذائيًّا .... لبناء عضلات قوية.

٢- نحافظ على صحتنا عن طريق تناول الطعام المسلوق والمشوى بدلًا من الطعام ....

٣- نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية تكون .... في الوجبات السريعة.

٤- يُعتبَر السبب الرئيسي لفساد الأطعمة البكتيريا و ....

④ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- الشراب الطبيعي	(أ) يحتوي على نسبة عالية من السكر
٢- الشراب الصناعي	(ب) يثبِّت الرباط على الجرح
٣- شريط لاصق جراحي	(جـ) غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية

الاختبار الثاني

15

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب تناول الأطعمة غير المقلية بالزيت بقدر الإمكان ليكون الطعام صحيًّا. ( )

٢- تساعد الفيتامينات على ضبط مستوى السكر في الجسم. ( )

٣- يحتوي الطعام الصحي على الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة. ( )

٤- من أهم إنجازات الدكتور مجدي يعقوب علاج الأطفال بالمجَّان من أمراض القلب. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تحتوي الوجبات السريعة على كمِّيات كبيرة من ....

(أ) الحبوب الكاملة (ب) الدهون (جـ) الألياف (د) الفيتامينات

٢- تتميز المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أن ....

(أ) لونها واحد (ب) ثمنها رخيص

(جـ) ثمنها غالي (د) تمتص الروائح

٣- تُستخدم .... للف الالتواءات وتثبيتها.

(أ) الضمادات اللاصقة (ب) الرباط الطبِّي (جـ) الكمادات الباردة (د) الشاش المعقَّم

٤- عند إعداد طبق طعام صحي ولذيذ يمكنك الاستعانة بشخص بالغ وكُتُب ....

(أ) الدراسات (ب) الرياضيات (جـ) الطهي (د) الحاسوب

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- يُستخدم .... كدليل يوضح الكميات الغذائية المطلوب تناولها من الطعام كل يوم.

٢- يُعتبَر الحديد عنصرًا مهمًّا لـ ....

٣- يساعد النظام الغذائي المتوازن أجسام الأطفال على ....

٤- يُفضَّل تناول الشراب .... عن الشراب الصناعي.

④ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- الأدوات البلاستيكية	(أ) تضرنا عند ذوبانها في إناء ساخن
٢- أواني الطعام المصنوعة من الاستانلس	(ب) لا تمتص الروائح
٣- الملاعق الفولاذ المقاوم للصدأ	(جـ) خفيفة الوزن وصلبة ومتينة



الاختبار الثالث

١٥

١ ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- تشمل الكربوهيدرات النشويات والسكريات. ( )

٢- يجب تناول الأطعمة المشوية عن الأطعمة المقلية. ( )

٣- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق تسخن بسرعة ويلتصق الطعام بها. ( )

٤- يُستخدم الشريط اللاصق الجراحي لتثبيت الرباط على الجرح. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- يتم تخزين الطلاء في أماكن .... بعيدًا عن مصادر الحرارة حتّى لا يندلع الحريق.

(أ) باردة ورطبة (ب) دافئة وجافة (جـ) باردة وجافة (د) دافئة ورطبة

٢- تعمل مؤسسة مجدي يعقوب على بناء مركز مجدي يعقوب العالمي في القاهرة لعلاج أمراض ....

(أ) القلب (ب) السمنة (جـ) القولون (د) المعدة

٣- كلٌّ مِمّا يلي يجعل يومك صحّيًا ما عدا ....

(أ) شُرْب الماء النظيف (ب) ممارسة الرياضة البدنية

(جـ) تناول طعام غير صحّي (د) تناول طعام صحّي

٤- فيتامين .... يساعد على تقوية النظر.

(أ) A (ب) E (جـ) D (د) C

٣ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- لكي تكون الوجبة الغذائية متوازنة يجب أن تشمل مجموعـــة متنوعـة من .... بكمّيات معينة.

٢- اللبن البقري .... في الهضم من اللبن الجاموسي.

٣- الوجبات التي تحتوي على كمّية كبيرة من السكر والدهون والملح تُسمّى الوجبات ....

٤- من الوجبات الخفيفة الترمس الذي يحتوي على نسبة عالية من ....

٤ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- المشروبات الغازية	(أ) طعام صحّي
٢- العصير الطبيعي	(ب) تسبب بعضها فساد الطعام
٣- البكتيريا	(جـ) طعام غير صحّي

الاختبار الرابع

15

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب علينا تناول طعام صحِّي وطعام غير صحِّي لنحافظ على صحتنا. ( )

٢- من الضروري ربط الشعر أو تغطيته للحفاظ على سلامتنا عند تحضير الطعام. ( )

٣- يحتوي الشراب الصناعي على سكَّر وماء وقليل جدًّا من العناصر الغذائية. ( )

٤- الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ تجمع البكتيريا وتمتص الروائح. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الطريقة غير الصحية لطهي الطعام هي ....

(أ) الشوي (ب) القلي (جـ) السلق (د) التجفيف

٢- نجحت .... في تسلُّق قمم الجبال واستخدمت نظامًا غذائيًّا نباتيًّا.

(أ) وصفية نزرين (ب) منى رشوان (جـ) شجرة الدر (د) رانيا علوان

٣- يتم استخدام .... في تطهير الجروح.

(أ) الكريم المطهر (ب) كريم لعلاج اللدغات

(جـ) الضمادات اللاصقة (د) شريط لاصق جراحي

٤- يجب غلق البوتاجاز قيد التشغيل عند ....

(أ) تسرب الغاز (ب) انقطاع الكهرباء (جـ) الطهي (د) الغناء

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- لا يجب استخدام .... عند إخماد الحريق الناتج عن الزيت.

٢- يُستخدم عند الطلاء السلَّم وبكرة ....

٣- سيقوم مركز .... العالمي في عمل أبحاث رائدة في مجال أمراض القلب.

٤- قد يتلف الطعام الموجود في الثلاجة عند .... الكهرباء.

④ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- شاش معقَّم	(أ) لتثبيت الرباط على الجرح
٢- المقص	(ب) لقطع الملابس حتَّى لا تلامس الجرح
٣- شريط لاصق جراحي	(جـ) لمعالجة الجروح المفتوحة



الاختبار الخامس

١٥

١ ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب وضع ساقي السلم على سطح مستوٍ لمنع سقوط الشخص عند الطلاء. ( )

٢- تُعتبَر الخضراوات والفاكهة من الوجبات السريعة غير الصحِّية. ( )

٣- يجب شُرْب مشروب طبيعي لأنه غني بالفيتامينات. ( )

٤- الملاعق المصنوعة من السيليكون مرنة ولا يلتصق بها الطعام. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب تناول .... ليكون الطعام صحِّيًّا ومتوازنًا.

(أ) اللحوم الخالية من الدهون (ب) السمك المقلي

(جـ) البسكويت (د) القليل من الحبوب الكاملة

٢- يُعتبَر الأرز والبطاطس من ....

(أ) النشويات (ب) السكريات (جـ) البروتينات (د) الأملاح المعدنية

٣- يساعد الجسم على التخلص من السموم هو ....

(أ) البروتينات (ب) الماء (جـ) النشويات (د) الفيتامينات

٤- يجب تناول البطاطس المشوية بدلًا من البطاطس المقلية ليكون الطعام ....

(أ) صحِّيًّا ومتوازنًا (ب) صحِّيًّا وغير متوازن

(جـ) غير صحِّي ومتوازنًا (د) غير صحِّي وغير متوازن

٣ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- ترْك الطعام فترة طويلة خارج الثلاجة يؤدي إلى ....

٢- يتم تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على ....

٣- ساعد في علاج أمراض القلب للأطفال بالمجان في مركز طبي بأسوان هو الطبيب ....

٤- أثناء طلاء الجدران الداخلية للمنزل يجب ترك النوافذ .... للتهوية.

٤ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- انفجار مواسير المياه	(أ) غلق البوتاجاز
٢- تسرب الغاز	(ب) الاتصال بطوارئ الكهرباء
٣- انقطاع الكهرباء	(جـ) الاتصال بفني السباكة

المحور الرابع

الرؤية الفنّيّة للعالم



سنسلط الضوء في هذا المحور على:

- تصميم الحدائق وأنواع النباتات فيها.
- الأقمشة والملابس وطرق العناية بها.
- كيفية تصميم علامة تجارية.
- مبادئ التصميمات الجيدة.
- كيفية إنتاج حملة إعلانية فعّالة لمنتج ما.
- شخصية المهندس حسن فتحي والرّسامة نيروبا راو.

الموضوع الأوَّل تصميم الحدائق وأنواع النباتات

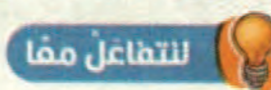




أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:

	ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف		
	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يشرح أهمّية الحدائق.	☐	☐	☐
- يصف عناصر حديقة ما.	☐	☐	☐
- يختار أنواع النباتات المناسِبة لتنسيق الحدائق.	☐	☐	☐



لنتفاعلْ معًا

- ما الأنشطة التي تستمتع بالقيام بها في الحديقة؟



لنتعلَّمْ



حديقة أنطونيادس

- مساحات خضراء لنا جميعًا:

- **حديقة أنطونيادس:** أقدم حديقة عامّة في مدينة الإسكندرية، وهي مكان رائع به مساحات خضراء واسعة يستمتع بها المجتمع.

أهمّية الحدائق:

- تتيح المتنزّهات والحدائق مجالًا للمرح والتعلُّم، فهما أماكن للاستمتاع والتعلُّم وتأمُّل الطبيعة.
- مفيدة للبيئة حيث إن النباتات الموجودة بها تساعد على تقليل تلوُّث الهواء، حيث تمتص غاز ثاني أكسيد الكربون من الهواء وتطلق غاز الأكسجين.

أنــواع الحدائق:

- **تختلف أنواع الحدائق عن بعضها من حيث:**

١- أنواع النباتات المختلفة.

٢- وجود بعض العناصر مثل: الأرصفة والممرَّات والبرجولات (التعريشات الخشبية) ومعدَّات ألعاب الصغار.

٣- وجود مساحات مائية مثل البرك .

٤- تصميماتها، فبعضها يحاكي البيئات الطبيعية وبعضها يتم المبالغة في تصميمه.



بعض الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق:

- **نوع النباتات والحجم الذي ستصل إليه بعد نموّها فقد تكون:**

  ١- نباتات حولية مزهرة (ستنمو لمدة عام فقط).

  ٢- نباتات معمِّرة مزهرة (ستبقى أكثر من عام).

- ألوان وأشكال النباتات، فبعضها لديه أوراق ألوانها زاهية أو باهتة، وقد تكون هذه الأوراق طويلة أو مستديرة أو شائكة.
- وجود أماكن الظل للاسترخاء، ومساحات مشمسة مفتوحة للعب والركض ومقاعد للجلوس عليها للقراءة ونافورة للجلوس بالقرب منها للاستمتاع بالصوت الهادئ.
- تصميم الحدائق الكبيرة لتحتوي على مساحات مختلفة تتميَّز كل منها بنشاطات مختلفة.



- **اكتب بعض الخصائص الموجودة في هذه الحديقة:**



١- .... ٢- ....

٣- .... ٤- ....



١- اجمع صورًا للحدائق التي تحبُّها وحدِّد العناصر التي تعجبك فيها.

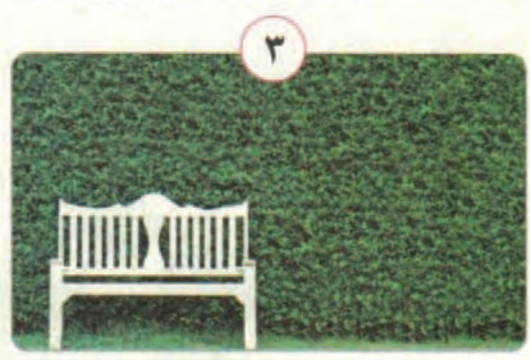
٢- فكِّر في إنشاء حديقة في منزلك، وما الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميمها؟

نتعلّم من خلال التطبيق

١- لاحظ صور الحدائق الآتية ثمَّ اكتب رقم كل حديقة أمام الجملة المناسبة لها كما بالمثال:









(أ) تحب هبة تناول العصير والجلوس في الحديقة وقت الظهيرة لقراءة الكتب. ( )

(ب) يُفضِّل عمر الجلوس مع أصدقائه في الظل للاسترخاء والتحاور معًا. ( )

(جـ) سيف يحب اللعب في الحديقة مع أصدقائه. ( )

(د) تتجمَّع أسرة حسام في الحديقة للاستمتاع بالصوت الهادئ للنافورة. (١)

٢- اختر الحديقة التي تفضِّلها من صور الحدائق السابقة ثمَّ اذكر خصائصها.

(أ) رقم الحديقة التي تفضلها هي ....

(ب) خصائص الحديقة التي اخترتها هي:

....

....

٣- هل لديك خصائص أخرى تريد إضافتها إلى الحديقة التي اخترتها. (نعم أم لا) ولماذا؟

....

....

اختبر نفسك على الموضوع الأول

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تساعد الحدائق على زيادة نسبة تلوث الهواء. ( )

٢- النباتات المعمِّرة نباتات تنمو لمدة ستة أشهر. ( )

٣- يجب التفكير في ألوان وأشكال النباتات بالحديقة للتمتع بجمالها. ( )

٤- يجب الاهتمام بشكل الحديقة فقط عند تصميمها. ( )

٥- النباتات الحولية نباتات ستنمو لمدة ثلاثة أعوام. ( )

٦- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- ستنمو النباتات الحولية لمدة ....

(أ) عام (ب) ثلاثة أعوام (جـ) شهرين (د) يومين

٢- تتيح المتنزهات و................ مجالًا للمرح والتعلُّم وتأمُّل الطبيعة.

(أ) المكتبات (ب) الحدائق (جـ) المستشفيات (د) المدارس

٣- الحدائق .... للبيئة.

(أ) مفيدة (ب) مضرة (جـ) ملوثة (د) مشتتة

٤- تساعد النباتات بالحدائق على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز .... من الهواء وإطلاقها غاز الأكسجين.

(أ) النيتروجين (ب) الأكسجين (جـ) ثاني أكسيد الكربون (د) بخار الماء

٥- كلٌّ مِمَّا يلي من الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق ماعدا ....

(أ) حجم النبات (ب) نوع النبات (جـ) شكل النبات (د) تلوث النبات

٦- تحتوي الحدائق على أنواع كثيرة من ....

(أ) المباني (ب) النباتات (جـ) الكُتُب (د) السيارات

③ أكمل العبارات الآتية بالكلمات المناسبة:

١- عند تصميم الحدائق يجب مراعاة نوع النبات و................ .

٢- تُصمَّم أشكال بعض الحدائق لتحاكي ....

٣- تمتص النباتات غاز ثاني أكسيد الكربون لتقليل .... الموجود في الهواء.

٤- أحد الأماكن التي يمكن فيها المرح وتأمُّل الطبيعة هي ....

٥- يُفَضِّل بعض الأشخاص الجلوس في الظل من أجل ....




الموضوع الثاني

العناية بالأقمشة والملابس

أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يصف أنواعًا مختلفة من الأقمشة.	☐	☐	☐
- يشرح كيفية العناية بالملابس.	☐	☐	☐
- يحدِّد مصادر الأقمشة المختلفة.	☐	☐	☐

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف



- ما قطعة الثياب المفضَّلة لديك؟ ولماذا تحبُّها؟

لنتعلَّمْ

- **اهتمَّ بملابسك وبكوكب الأرض:**

- تُوفِّر العناية بالملابس المال؛ لأنَّها تساعد في الحفاظ على الملابس بحالة جيِّدة لفترة أطول.
- الاهتمام بالملابس مفيد للبيئة لأنَّ شراء كمِّية أقلَّ من الثياب يعني استخدام عدد أقلَّ من الموارد.

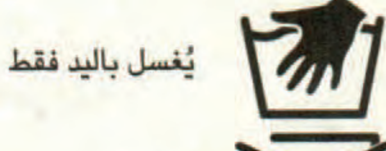


- **غسل الملابس:**
- **يجب مراعاة الآتي عند غسل الملابس:**

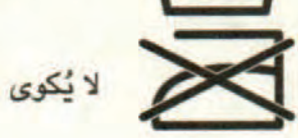
- فرز الملابس بحسب لونها (الملابس البيضاء، وذات الألوان الفاتحة، والمتشابهة في درجة اللون، والملابس الداكنة) ونوع قماشها (الثقيلة أو الخفيفة) ومدى اتِّساخها.

- **تعليمات التنظيف على ملصقات الملابس:**

يجب التحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها.


يُغسل باليد فقط


يُغسل في الغسَّالة بمياه باردة


لا يُكوى

يُكوى على درجة حرارة منخفضة

- **معالجة البُقع:**

- يجب معالجة البُقع على الفور قبل غسيل الملابس.

- **المحافظة على الملابس لمدَّة أطول ومراعاة البيئة:**

- استخدام المياه الباردة لغسل الملابس لأنّ استخدام المياه الباردة يستهلك طاقة أقلّ.
- تجنُّب استخدام آلة تجفيف الملابس المستهلِكة للطاقة.
- استخدام حبل الغسيل أو رفّ تجفيف الملابس.

- **كيّ الملابس:**

الملابس المكوية تكون أكثر أناقة، ولكن يجب توخّي الحذر وطلب مساعدة شخص بالغ عند كيّ الملابس.



- **تخزين الملابس:**

أخيرًا قُـم بتخزين الملابس بعناية. من خلال تعليق قطع الثياب أو طيِّها وتخزينها بشكل مرتَّب.



لنستكشِفْ

- **اختر أحد الملابس التالية واذكر كيفية غسلها وتجفيفها والعناية بها؟**



طريقة الغسل : ....

طريقة التجفيف : ....

لنراجِعْ

١- كيف تُعبِّر الملابس التي يرتديها الأشخاص عن شخصياتهم؟

٢- ما أهمِّية الاعتناء بالملابس؟

٣- كيف يؤثر الاعتناء بالملابس على البيئة؟

نتعلّم من خلال التطبيق

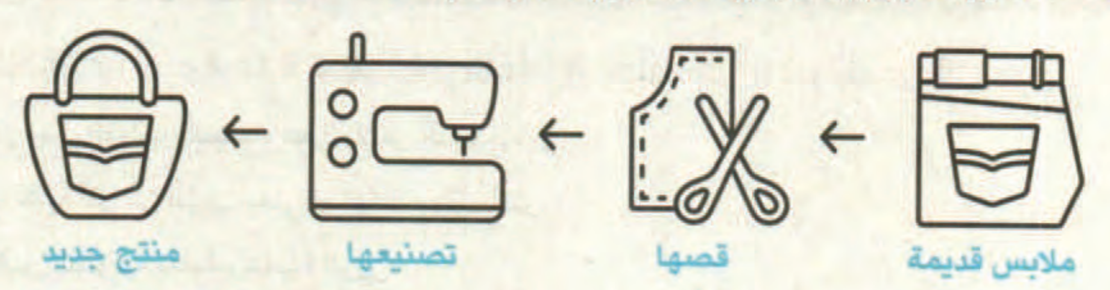
- تختلف مصادر الحصول على الأقمشة، فيمكن الحصول عليها من:

١- النباتات المزروعة (كالقطن والكتان). ٢- الحيوانات (كالأغنام ودودة القز). ٣- البترول.

- **الأقمشة الصديقة للبيئة هي الأقمشة المصنوعة من مصادر نباتية وحيوانية.**
- **الملابس المصنوعة من مواد مشتقة من البترول هي ملابس غير صديقة للبيئة.**
- **يُفضَّل عند شراء ملابس جديدة اختيار الملابس المصنوعة من مصادر طبيعية.**
- سنتعرَّف على أنواع الأقمشة ومميزاتها ومصدرها من خلال الجدول الآتي:

القماش	مميزاته	مصدره
القطن	متين ويمكن غسله	نبات القطن
الصوف	دافئ ولا يتجعد بسهولة	الأغنام
البوليستر	لا يتجعد ويدوم لمدة طويلة	البترول
الحرير	ناعم، ليِّن ومتين	دودة القز
الكتان	خفيف الوزن وجيِّد التهوية	نبات الكتان

- يمكن الاستفادة من الملابس القديمة بإعادة تدويرها مرة أخرى.



- اكتب نوع الأقمشة الآتية ومصدرها:



نوع القماش: القطن
مصـــــدره: ....



نوع القماش: البوليستر
مصـــــدره: ....



نوع القماش: ....
مصـــــدره: ....



نوع القماش: الحرير
مصـــــدره: ....



نوع القماش: ....
مصـــــدره: نبات الكتان

اختبر نفسك على الموضوع الثاني

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يمكن غسل الملابس البيضاء مع الملابس الداكنة. ( )

٢- شراء كمِّية أقل من الثياب يعني استهلاك موارد أكثر. ( )

٣- الملابس الصوفية ناعمة وخفيفة الوزن. ( )

٤- الكتان من الملابس خفيفة الوزن. ( )

٥- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )

٢ أكمل العبارات الآتية بالكلمات المناسبة :

١- العناية بالملابس تساعد على توفير ....

٢- شراء كمِّية أقل من الملابس يعني استخدام موارد ....

٣- غسل الملابس البيضاء منفصلة عن الملابس الحمراء هو .... للملابس.

٤- قبل غسل الملابس يجب التحقق من تعليمات ....

٥- الأقمشة الأفضل للبيئة هي الأقمشة المصنوعة من مصادر نباتية و................................ .

٣ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١ – القميص الناعم واللين مصنوع من ....

(أ) الصوف　(ب) البوليستر　(جـ) الحرير　(د) القطن

٢- لاستهلاك طاقة أقل يُفضَّل غسل الملابس بالمياه ....

(أ) المغلية　(ب) الملوثة　(جـ) الساخنة　(د) الباردة

٣ – آلة تجفيف الملابس .... من الطاقة.

(أ) تستهلك الكثير　(ب) تستهلك القليل　(جـ) تستهلك المتوسط　(د) لا تستهلك

٤- الملابس الصديقة للبيئة هي الملابس المصنوعة من ....

(أ) مصادر صناعية　(ب) مصادر نباتية　(جـ) البترول　(د) المخلَّفات

٥- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

(أ) مجعدة　(ب) متينة　(جـ) خشنة　(د) ثقيلة



تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعين الأول والثاني

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يتمُّ تصميم جميع الحدائق بشكل يحاكي البيئات الطبيعية. ( )

٢- يتمُّ معالجة البُقع بعد غسيل الملابس. ( )

٣- يُفضَّل التخلص من الملابس القديمة بإلقائها في سلة المهملات. ( )

٤- نحصل على الصوف من دودة القز. ( )

٥- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يحافظ عليها لمدة أطول. ( )

② أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(المال - المعمِّرة - البرجولات - فرز - غسل- إعادة تدويرها)

١- يمكن الاستفادة من الملابس القديمة عن طريق ....

٢- تحتوي الحدائق على النباتات، الأرصفة و ....

٣- يتمُّ .... الملابس قبل غسلها على حسب اللون ونوع القماش.

٤- الاهتمام بالملابس يوفر ....

٥- نباتات تظل مزهرة لأكثر من عام هي النباتات ....

③ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- نوع من الأقمشة لا يتجعد بسهولة هو ....

(أ) الكتان (ب) الصوف (جـ) القطن (د) الحرير

٢- المصدر الأساسي لقماش الحرير هو ....

(أ) دودة القز (ب) نبات الكتان (جـ) نبات القطن (د) الأغنام

٣- يجب طلب المساعدة من شخص بالغ عند .... الملابس.

(أ) أكل (ب) طهي (جـ) كي (د) ربط

٤- يتمُّ .... الملابس عن طريق طيها ووضعها بشكل مرتب.

(أ) نشر (ب) كي (جـ) غسل (د) تخزين

٥- عند ظهور البُقع على الملابس يجب معالجتها .... غسل الملابس.

(أ) أثناء (ب) قبل (جـ) بعد (د) وقت

الموضوع الثالث

تصميم علامة تجارية



أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يشرح ما الذي يعنيه تصميم علامة تجارية.	☐	☐	☐
- يناقش أهمّية العلامة التجارية.	☐	☐	☐
- يشرح معنى شعارات بعض العلامات التجارية.	☐	☐	☐



• اذكر اسمًا وشعارًا لشركة أعجبك كلٌّ منهما. لماذا تركتا لديك هذا الانطباع؟



أساسيات تصميم علامة تجارية:



• **العلامة التجارية:**

- تُعبِّر العلامة التجارية لشركة ما عن هوية هذه الشركة.

أهمّيتها: توضِّح لعملاء الشركة طبيعة وأهمِّية عملها.

• **شعار الشركة:**

- هو رمز يوضِّح المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة لعملائها.

• **عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة يجب معرفة:**

١- الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها.

٢- القِيَم المهمَّة بالنسبة إلى الشركة.

٣- لماذا قد يرغب الناس في التعامل تجاريًّا مع الشركة؟

• **أهمّية الصور:**

- تستخدم العلامات التجارية الناجحة كلًّا من الكلمات والرموز والصور والرسوم المناسِبة حتَّى يمكن التعبير عنها بشكل فعّال.

لنستكشف

- **اتفــق زيـــاد وأصدقـــاؤه علـــى عمل مشـــروع تجـــاري وهو محـــل للآيـــس كريـــم، اختـــاروا مجموعة من الشـــعارات. ســـاعد زيـــاد وأصدقـــاءه على اختيار الشـــعار المناســـب للمشـــروع.**









لنراجع

١- صمِّم علامة تجارية وشعارًا لشركة تريد إنشاءها، ووضِّح كيف يرتبط الشعار بالعلامة التجارية.

٢- في عدد من العبارات، اشرح هذه العلامة التجارية: اكتب اسم الشركة وهويتها كما توضّحها علامتها التجارية.

٣- اعرض العلامة التجارية على زميل لك، واستمِع إليه يتحدّث عن علامته التجارية. هل تتوافقان على أفكار بعضكما بعضًا عن العلامة التجارية؟ تشاركا الأفكار البنّاءة، ثمّ يراجع ويصف كلٌّ منكما العلامة التجارية التي اختارها إذا لزم الأمر.

نتعلَّم من خلال التطبيق

• الشعار ليس فقط مجرَّد صور وكلمات فهو يذكِّر الناس بطبيعة عمل الشركة ككلٍّ أي ما هي، وما عملها وما القِيم التي تؤمن بها الشركة.

• أمور يجب التفكير بها عند النظر لأي شعار:

١- السوق المستهدفة:

• تعني الفئات الأساسية من المجتمع التي تحاول الشركة تسويق المنتجات لهم.

٢- التعرُّف على اسم الشركة:

• الشعار لا يتضمَّن اسم الشركة في معظم الأوقات وذلك بسبب طول اسم الشركة.

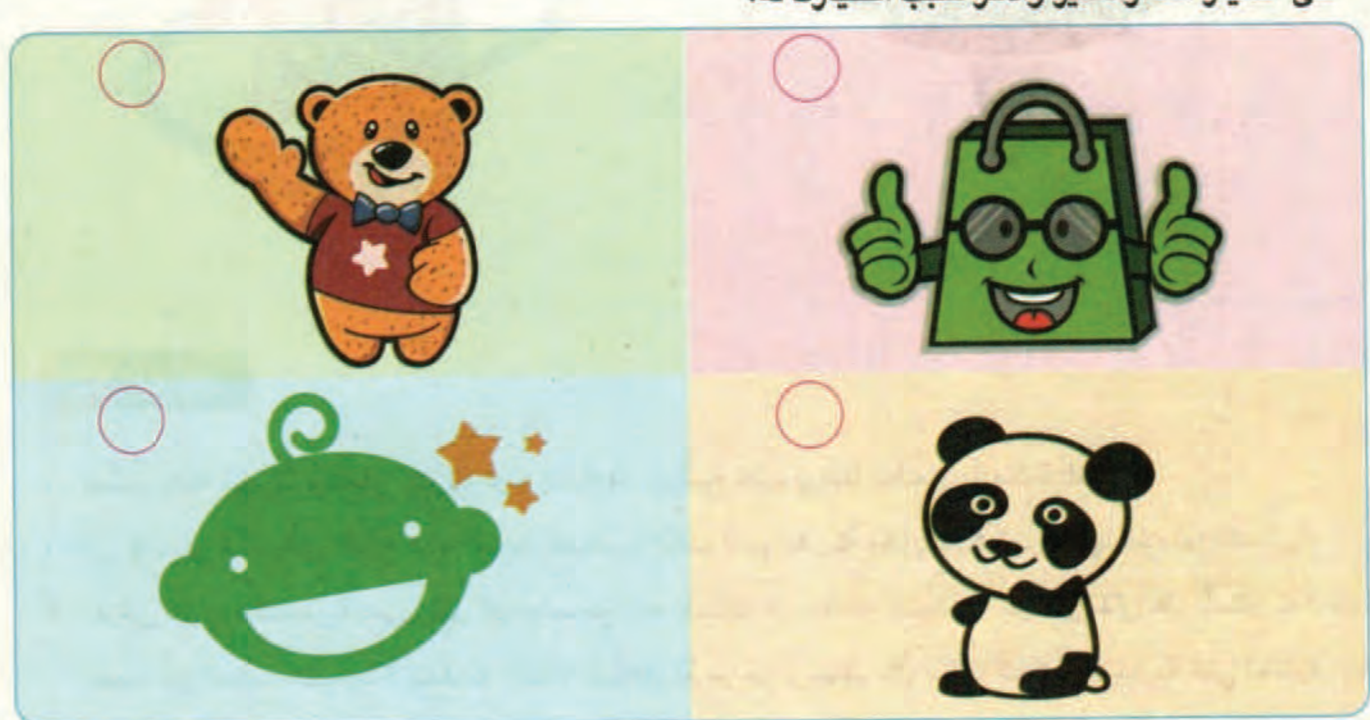
• يكون من الصعب قراءة الشعار إذا كان صغيرًا .

• عند رؤية الشعار يجب التعرُّف فورًا على الشركة التي يمثلها.

٣- الألوان:

• الألوان لها دلالات مختلفة عند المجتمع، مثل اللون الأحمر يُظهر الحماس واللون الأزرق يُعبِّر عن الهدوء والسكينة.

• تريد منال عمل مشروع تجاري وهو محل للعب الأطفال. اختارت منال مجموعة من الشعارات، ساعد منال على اختيار شعار مميز واذكر سبب اختيارك له:



• سبب اختيار الشعار هو ....

اختبر نفسك على الموضوع الثالث

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُعبِّر شعار الشركة عن هويتها. ( )

٢- الرؤية التي تهدف لها الشركة مهمّة لإنشاء العلامة التجارية. ( )

٣- استخدام الصور والرسومات ليس ضروريًا في تصميم العلامة التجارية. ( )

٤- الشعار الصغير يمكن قراءته بسهولة. ( )

٥- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية للشركة. ( )

٢ أكمل العبارات الآتية مستخدمًا بنك الكلمات:

الصور - العلامة التجارية - المستهدفة - شعار الشركة - الألوان

١- يُعتبَر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو ....

٢- الفئات الأساسية التي تقوم الشركات بتسويق المنتجات لها تُعرف بالأسواق ....

٣- يتم توضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء عن طريق ....

٤ - تستخدم العلامات التجارية .... المناسبة للتعبير عنها بشكل جيِّد.

٣ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- شعار الشركة هو .... يوضح المشروع الذي تقوم به الشركة.

(أ) جملة (ب) مقال (جـ) رمز (د) خط

٢- توضِّح .... لعملاء الشركة طبيعة عمل الشركة.

(أ) العلامة التجارية (ب) الصور الملونة

(جـ) السوق المستهدفة (د) الألوان المركبة

٣- نجد صعوبة في قراءة شعار الشركة إذا كان ....

(أ) كبيرًا (ب) صغيرًا (جـ) كبيرًا جدًّا (د) متوسطًا

٤- عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة يجب معرفة .... المهمة للشركة.

(أ) القِيَم (ب) الرموز (جـ) الأشكال (د) الرسومات

٥- تُعبِّر العلامة التجارية عن .... الشركة.

(أ) هوية (ب) شكل (جـ) صورة (د) لون



الموضوع الرابع
مبادئ التصميم الجيد



ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يشرح أهمّية التصميم.			
- يناقش أمثلة عن التصاميم التي اعتبرها ناجحة.			
- يستخدم مبادئ التصميم لابتكار حافظة أقلام.			



• **فكِّر بمبنًى جذَّاب أعجبك تصميمه. ما الَّذي يجعلك تشعر به؟ في رأيك ، لماذا يُشعرك هكذا؟**

لنتعلّمْ

• إبداعات التصميم:

- يشكِّل التصميم موضوعًا شائعًا في هذه الأيام، فالتصميم أعمق من مجرد ما يبدو عليه مظهر شيء ما.

• أهمّية التصميم:

- يجعل استخدام الأشياء سهلًا.

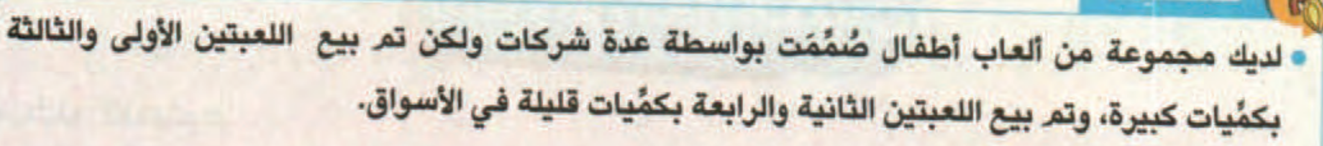
• مبادئ التصميم الجيد:

- أن يكون سهل الاستخدام.
- أن يكون بسيطًا لتستطيع جميع الفئات استخدامه.
- أن يوفِّر الحل المناسب للعمل المطلوب.
- على المصمم أن يفكِّر بنفس طريقة المستخدم.
- يجب الأخذ في الاعتبار عند تصميم أي منتج مبادئ الاستدامة، أي إمكانية إعادة استخدام المنتج النهائي أو إعادة تدويره بعد استهلاكه حتَّى لا يؤثر سلبيًّا في كوكب الأرض.

• مجموعة التركيز :

- مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في السوق . فإذا ظهرت مشكلة في الاستخدام فهذا يعني أنه يجب على المصممين العمل على تحسين التصميم.





لنستكشف

- لديك مجموعة من ألعاب أطفال صُمِّمَت بواسطة عدة شركات ولكن تم بيع اللعبتين الأولى والثالثة بكمِّيات كبيرة، وتم بيع اللعبتين الثانية والرابعة بكمِّيات قليلة في الأسواق.

- رتب الألعاب من الأسهل إلى الأصعب في الاستخدام.

....

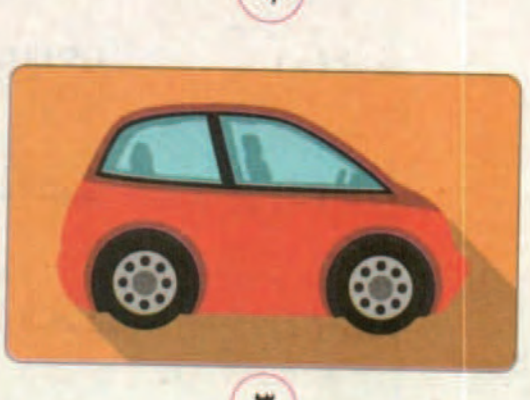
- برأيك هل التصميم الجيد للألعاب هو السبب في بيعها بكمِّيات كبيرة.

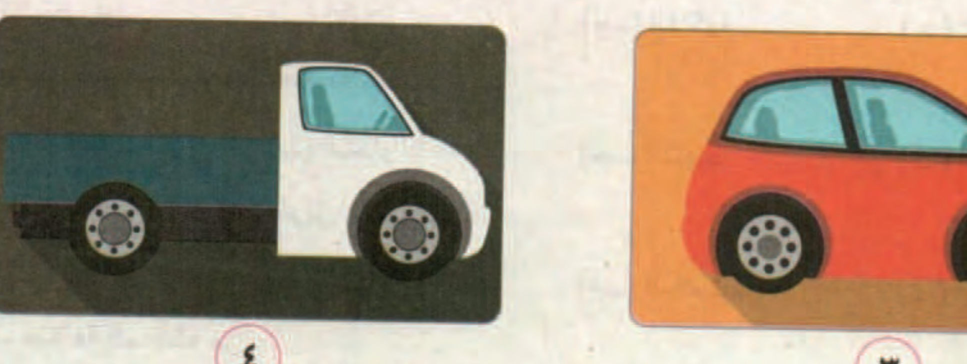
....

....



١ ٢





٣ ٤

لنراجع

١- ما أهمِّية التصميم عند ابتكار منتج ما؟

٢- ما الآثار السلبية التي تنتج عن تصميم المنتج بشكل غير جيد؟

٣- ما هي بعض الأمور التي يجب أن يأخذها المصمّم في الاعتبار عند التخطيط للتصميم؟

نتعلّم من خلال التطبيق

• **عناصر التصميم:**

١- لون التصميم. ٢- شكل التصميم. ٣- حجم التصميم. ٤- تركيب التصميم.

• **انظر إلى حافظة الأقلام التي تم تصميمها من القماش لحفظ الأقلام ثمَّ أجب:**



١ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي :

١- الهدف من تصميم حافظة الأقلام هو حفظ ....

(أ) الخضراوات (ب) الأقلام (جـ) الفاكهة (د) السمك

٢- برأيك مَن سيستخدم هذه الحافظة ....

(أ) بائع الفاكهة (ب) النجار (جـ) التلميذ (د) الفلاح

٣- يتم فتح حافظة الأقلام عن طريق ....

(أ) السوستة (ب) الخيط (جـ) البلاستيك (د) الأقلام

٤- تمت صناعة الحافظة من ....

(أ) الحديد (ب) البلاستيك (جـ) القماش (د) الخشب

٢ صمّم شعار العلامة التجارية لحافظة الأقلام التي تمّ تصميمها :





اختبر نفسك على الموضوع الرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يكون .... الاستخدام.

(أ) سهل (ب) معقد (جـ) صعب (د) مركب

٢- توجد مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتج قبل عرضه في الأسواق تسمَّى ....

(أ) مجموعة التركيز (ب) مجموعة التفكير

(جـ) مجموعة المُنفِّذين (د) مجموعة المخططين

٣- التصميم الجيد للمنتج هو الذي يمكن .... حتى لا يؤثر سلبًا في كوكب الأرض.

(أ) إلقاؤه بعد استخدامه (ب) إعادة تدويره

(جـ) استخدامه مرة واحدة (د) إهماله بعد الاستخدام

② ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات. ( )

٢- يجب تصميم المنتج ليتم استخدامه مرة واحدة فقط. ( )

٣- لإتمام عمل أي منتج لابد من عمل تصميم له. ( )

٤- لا بد من تجربة المنتج من خلال مجموعة التركيز قبل عرضه للبيع. ( )

③ فكِّر وأجب:

- قام أحمد بعمل تصميم لمنتج وقام ببيعه دون تجربته وترك التجربة للعملاء، أما عمر فقد صمَّم منتجًا وقام بتجربته عن طريق مجموعة التركيز.

برأيك أي من المنتجَين سينجح؟ منتج أحمد أم منتج عمر؟

....

الموضوع الخامس

الإعلان عن منتجك



أهداف الموضوع

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يشرح ما الذي يعنيه الإعلان الفعّال.	☐	☐	☐
- يقوم بإنتاج حملة إعلانية فعّالة لمنتج.	☐	☐	☐
- يقدم ملاحظات بنّاءة بشأن الحملات الإعلانية التي يقوم بها زملاؤه في الفصل.	☐	☐	☐

ضع علامة (✔) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف



- أخبِرنا عن إعلان لفت انتباهك مؤخَّرًا. هل تمَّ بثُّه على شاشة التليفزيون أو عَبْر الراديو أو تمَّ عرضه على لوحة إعلانية أو كإعلان عَبْر شبكة الإنترنت؟ في رأيك، لماذا كان مثيرًا للاهتمام؟

لنتعلَّمْ

الحملات الإعلانية:

- **الإعلانات** توفِّر المعلومات المهمَّة عن المنتجات والخدمات، وأنَّه من دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوافرة لهم.



- **أهمّية الإعلان:**

- نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معيَّنة.
- إعلام الناس وتثقيفهم وإقناعهم بالمنتج.
- مساعدة الناس على تذكُّر المنتج أو العمل التجاري.

- **الإعلان الناجح يجب أن تتوافر فيه بعض النقاط:**

١- يعكس بشكل مستمرٍّ وواضح العلامة التجارية للشركة.
٢- يجذب ويلفت انتباه الناس.
٣- قابل للتصديق ومميَّز وفريد ولا يُنسى.

- **التسويق الشفهي:**

- هو إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجريب هذا المنتج واقتنعوا به ويعتبر ذا مصداقية ولا يُنسى.

- **أمور يجب أن تتبعها الشركات لضمان نجاح الحملة الإعلانية:**

- **ابتكار شعار:** يجب أن يقتصر الشعار على بضع كلمات (ثلاثة فقط).
- **القدرة على التنافس:** يجب معرفة كل المستجدات عن المنافسين للشركة لإعداد إعلانات بارزة وجذّابة.
- **الصدق في الإعلان:** يجب أن تكون المعلومات التي تعطيها الشركة في الإعلان صادقة وصحيحة؛ وذلك لأن العملاء سيكتشفون عدم صدق المعلومات، عند إعطاء معلومات خطأ في الإعلان ويُعتبَر ذلك من الأشياء غير القانونية.

لنستكشِفْ

- **انظر إلى الإعلان ثمَّ أجب عن السؤال الآتي:**



- **اقرأ الجُمل الآتية ثمَّ أجب بـ(نعم) أم (لا):**

١- هل استخدم الإعلان عبارة جذّابة لوصف المنتج؟ (..................)

٢- هل شعار الإعلان واضح؟ (..................)

٣- هل تم ذكر سعر المنتج؟ (..................)

٤- هل استخدم هذا الإعلان شخصيات كرتونية؟ (..................)

لنراجِعْ

١- ما أسباب نجاح الإعلان عن المنتج؟

٢- ما أهمِّية التسويق الشفهي عند الإعلان عن المنتجات؟

٣- حدِّد الطريقة التي تتم بها عملية التسويق الشفهي.

نتعلَّم من خلال التطبيق

• انظر إلى الإعلان الآتي ثمَّ أكمل الجدول:



ما اسم المنتج؟	ما الخصائص التي يتميز بها؟	ما الفائدة منه؟	كيف يفيد المستخدم؟
....	....	....	....
....	....	....	....

اختبر نفسك على الموضوع الخامس

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

(١) ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ –الإعلان الناجح يلفت انتباه الناس.

٢ – سينجح الإعلان عندما لا تتوافر المعلومات المهمّة عن المنتجات في الإعلان. ( )

٣- يجب أن يكون الشعار أكثر من (٥) كلمات. ( )

٤- المعلومات الخطأ في الإعلان لا يعاقب عليها القانون. ( )

٥ – الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. ( )

(٢) أكمل العبارات الآتية بالكلمات المناسبة:

١- يتم توفير المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات عن طريق ....

٢- إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجريبه يُسمَّى ....

٣- يجب أن يقتصر .... الإعلان على (٣) كلمات.

٤- يجب إعطاء معلومات .... في الإعلان حتَّى لا يعتبر الإعلان غير قانوني.

٥- من الضروري معرفة كل جديد عن .... الشركة ليتم إعداد إعلانات جديدة.



تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعات الثالث والرابع والخامس

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① أكمل العبارات الآتية مستخدمًا الإجابة الصحيحة:

١- العناصر الأساسية للتصميم هي اللون والتركيب والحجم و.................. .

٢- تُعبِّر .... للشركة عن هويتها.

٣- من مبادئ التصميم الجيد أن يكون استخدامه ....

٤- يجب أن يفكر المصمم بنفس طريقة ....

٥- لضمان نجاح الحملة الإعلانية يجب أن يتم ابتكار .... يقتصر على (٣) كلمات.

② ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- التصميم يجعل استخدام الأشياء صعبًا. ( )

٢- تساعد الحملات الإعلانية الناس على تذكُّر المنتج التجاري. ( )

٣- العلامة التجارية وشعار الشركة شيء واحد. ( )

٤- الإعلان الناجح يجب أن يكون مميزًا وفريدًا. ( )

٥- يجب استخدام التسويق الشفهي عند الإعلان عن منتج حيث إنه ذو مصداقية. ( )

③ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الإعلان مهم لأنه .... المعلومات عن منتج معين.

(أ) ينقل (ب) يمنع (جـ) يحجب (د) يقلل

٢- إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يُعتبَر من الأشياء غير ....

(أ) الفنية (ب) القانونية (جـ) الإنتاجية (د) الاستهلاكية

٣- يجب أن تتم تجربة المنتج من خلال مجموعة .... قبل عرض المنتج للبيع.

(أ) الإخراج (ب) التمثيل (جـ) الإنتاج (د) التركيز

٤ - ليتم إعداد إعلان ناجح يجب معرفة كل ما هو جديد عن ....

(أ) المعلمين (ب) المهندسين (جـ) المنافسين (د) المؤلفين

④ فكِّر وأجب:

١- ما أسباب نجاح الإعلان عن منتج معين؟

....

٢- وضح أهمية العلامة التجارية للشركة.

....

شخصيات مصرية مؤثرة

حسن فتحي

لنتفاعَلْ معًا

- في رأيك، ما المهارات والاهتمامات التي يجب أن يتمتَّع بها المهندس المعماري؟

لنتعلَّمْ

نشأتـــــه:

- وُلِد في محافظة الإسكندرية.
- درس الهندسة المعمارية في جامعة القاهرة.
- رفض تأثيرات العمارة الغربية وتأثَّر بدلًا من ذلك بالأنماط المحليَّة والتقاليد الريفية البسيطة.
- كان مهندسًا معماريًّا وأستاذًا جامعيًّا مصريًّا، غالبًا ما يشار إليه بلقب «مهندس الفقراء».

أهم إنجـازاته:

- كان من أوائل الرواد في مجال العمارة المستدامة.
- شجَّع على استخدام مواد البناء الطبيعية مثل مادة الطين.
- درَّب السكان المحليين على صنع مواد البناء، ساعدهم على تشييد مبانيهم ومساكنهم الخاصة.
- صمم أكثر من ١٧٠ مشروعًا متضمنة عقارات سكنية ومباني مجتمعية وخدمية مثل: المدارس، والأسواق، ودور العبادة.
- شارك في تصميم قرية «القرنة الجديدة» في محافظة الأقصر لذا أصبح معترفًا به دوليًّا حيث:
  (أ) تم تشييد القرية خلال الفترة بين ١٩٤٦ و ١٩٥٢، وكان الهدف توفير مساكن ملائمة من الناحية البيئية وتكون منخفضة التكلفة.
  (ب) تم تصميم كل الغرف في مساكن القرية بحيث تتمتع بعزل جيِّد وتهوية جيدة، مع أسقف عالية وفناء مغلق وجدران مثقبة.
  (جـ) أُطلق على هذا الأسلوب في التصميم اسم العمارة «الخضراء» أو «المستدامة».
  (د) تدهورت حالة المباني الأصلية في قرية «القرنة الجديدة» وأصبحت في حالة سيئة الآن لذلك شاركت منظمة اليونسكو في محاولة حماية هذا الجزء من التاريخ المعماري منذ عام ٢٠٠٩م.
- أُعجب المهندسون حول العالم بأساليب المهندس حسن فتحي بسبب تشجيعه على استخدام المواد والخامات التقليدية مع المبادئ المعمارية الحديثة.



المستكشف النشط

أهداف الموضوع

ضع علامة (✓) في المربع المناسب لمدى تحقيقك للهدف

في نهاية الموضوع سيكون التلميذ قادرًا على أن:	جيد جدًا	جيد	بحاجة إلى مجهود أكبر
- يتحدث عن كيف يمكن تمثيل النباتات والأشجار عبر الفنّ.	☐	☐	☐
- يفهم أهمّية التثقيف بشأن الحفاظ على البيئة.	☐	☐	☐
- يناقش نوع النبات أو الأزهار أو الأشجار المفضَّل له.	☐	☐	☐

لنتفاعَلْ معًا



- ما النبات أو الزهرة أو الشجرة المفضَّلة لديك؟ اكتب ثلاث حقائق مثيرة للاهتمام عنها؟



لنتعلَّمْ



- نيروبا راو:
- رسَّامة نباتية من الهند.
- تريد المساعدة على حماية الحياة النباتية الفريدة في الهند.
- ترى مساعدة الناس على التفاعل مع الطبيعة التي تحيط بهم هي المفتاح لحماية الحياة النباتية.
- ترى صعوبة في فهم الأشخاص للنباتات والأشجار على الرغم من كونها حجر الأساس للبيئة الطبيعية والتي تعتمد عليها الحيوانات والطيور.
- قامت بتوثيق مشروعها عن النباتات والأشجار من خلال الرسم.
- تعمل مع خبراء في علم النبات عند رسم النباتات والأشجار لكي تكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية.
- تقوم برسم التفاصيل بدقة وتركِّز على كل الأجزاء المهمة في النباتات بما فيها الأوراق والأزهار والفاكهة والبذور.
- اشتهرت لوحاتها في العديد من الكتب الخاصة بالنباتات والحيوانات في الهند وأيضًا على أغلفة الروايات الشهيرة.
- تعمل على كتاب للأطفال يتناول النباتات الغريبة والرائعة في الهند بما فيها النباتات السامة والنباتات آكلة اللحوم ونبات اليام قدم الفيل الذي تفوح منه رائحة اللحوم المتعفنة!



أسئلة الكتاب المدرسي على المحور الرابع

① اقرأ وأجِب:

١- صِف حديقة تعرفها ويعجبك تصميمها؟ لماذا؟

٢- كيف يمكنك العناية بملابسك بطريقة توفِّر من خلالها المال وتحمي البيئة؟

٣- ما الفرق بين العلامة التجارية والشعار؟

٤- ما الذي يجعل تصميم المنتج جيِّدًا؟

٥- ما الغرض من الإعلان؟

② اكتب:

- فكِّر في منتج مشهور، تعرفه وتحبّه. صِف التصميم والعلامة التجارية والشعار والإعلانات التي شاهدتها عنه. في رأيك، لماذا عُرف واشتُهر هذا المنتج؟

③ فكِّر وأجِب:

١- هل تعتقد أنّه يجب إنشاء حدائق جديدة في عدد أكبر من الأحياء والمجتمعات؟ لماذا؟ وما الفائدة من ذلك؟

٢- صِف إعلانًا عن منتج ما، سبق أن سمعته أو رأيته. هل جعلك هذا الإعلان أكثر اهتمامًا بالمنتج؟ لماذا؟

④ راجِع وأجِب:

١- تخيَّل أنّك ستصمّم قطعة ملابس جديدة لك. ما نوع القماش الذي ستختاره؟ لماذا؟ ما الخصائص الأخرى التي ستُدخلها إلى تصميمك؟

٢- فكِّر في منتج تكنولوجي ترغب في تصميمه؟ في رأيك، ما نوع التصميم الذي يجب أن يكون عليه؟ ولماذا؟

⑤ ما أهمِّية التصميم في عالمنا اليوم؟





يُجاب عنها بنهاية الكتاب

أولًا: ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ - تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء. ( )

٢ - تتشابه الحدائق من حيث نوعية النباتات الموجودة بها. ( )

٣ - النباتات الحولية ستنمو لمدة عام. ( )

٤ - أماكن الظل في الحديقة تساعد على الاسترخاء. ( )

٥ - الاهتمام بالملابس يوفِّر المال لأنه يحافظ على الملابس بحالة جيدة لفترة قصيرة. ( )

٦ - يجب فرز الملابس من حيث ألوانها قبل غسلها. ( )

٧ - استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يستهلك طاقة أكبر. ( )

٨ - جميع الأقمشة تُصنع من نفس المصدر. ( )

٩ - يُفضَّل صناعة القماش من الكتان لأنه ناعم وليِّن ومتين. ( )

١٠- يجب معالجة بُقع الملابس أثناء غسلها. ( )

١١- تُعبِّر العلامة التجارية عن هوية الشركات. ( )

١٢- يجب أن يتضمَّن الشعار اسم الشركة في معظم الأوقات. ( )

١٣- شعارات الشركة التي تكون لونها أحمر تُعبِّر عن الهدوء والسكينة. ( )

١٤- السوق المستهدفة هي فئات من المجتمع تقوم الشركة بالتسويق لهم. ( )

١٥- التعبير عن العلامات التجارية الناجحة يكون باستخدام الكلمات فقط. ( )

١٦- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم. ( )

١٧- تقوم مجموعة التركيز بتجريب المنتجات قبل عرضها في السوق. ( )

١٨- التصميم الجيد هو الذي يمكن إعادة استخدامه بعد استهلاكه. ( )

١٩- يجب أن يتضمَّن الشعار أكثر من (١٠) كلمات لضمان نجاح الحملة الإعلانية. ( )

٢٠- الإعلان الناجح يجب أن يكون قابلًا للتصديق ومميزًا حتَّى لا يُنسى. ( )

٢١- لا يعاقب القانون على المعلومات الخطأ التي تكون في الإعلانات. ( )

٢٢- شجع حسن فتحي على استخدام مواد بناء طبيعية مثل الطين عند البناء. ( )

٢٣- تعمل نيروبا راو مع خبراء في علم النبات عند رسم النباتات لتكون لوحاتها دقيقة. ( )

٢٤- ليس من الضروري أن نتحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها. ( )

٢٥- تصميمات جميع الحدائق تحاكي البيئة الطبيعية فقط دون مبالغة في تصميمها. ( )



ثانيًا: اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١ - تكمن أهمية الحدائق في أنها تساعد على ....

(أ) زيادة ضغوط الحياة (ب) تقليل تلوث الهواء

(جـ) نشر الغازات السامة (د) تلوث الهواء

٢ - يجب المحافظة على الملابس لمدة أطول عن طريق غسلها في ....

(أ) ماء بارد (ب) ماء مغلي (جـ) حرارة عالية (د) ماء ساخن

٣ - يمكن الحصول على الأقمشة من مصادر نباتية مثل ....

(أ) البترول (ب) القطن (جـ) البنزين (د) الخشب

٤ - من مميزات القماش المصنوع من الكتان أنه........................ .

(أ) ناعم وليِّن (ب) جيد التهوية (جـ) دافئ (د) ثقيل الوزن

٥ - يتم تعليق الملابس وطيها بشكل مرتب من أجل ....

(أ) كيها (ب) غسلها (جـ) نشرها (د) تخزينها

٦ - تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

(أ) الشعار (ب) العلامة التجارية (جـ) السوق المستهدفة (د) الأرقام

٧ - لون شعار الشركة........................ يُعبِّر عن الهدوء والسكينة.

(أ) الأخضر (ب) الأزرق (جـ) الأحمر (د) الأسود

٨ - أحد مبادئ التصميم الجيد أنه .... للعمل المطلوب.

(أ) صعب الاستخدام (ب) يوفر الحلول

(جـ) معقد لجميع الفئات (د) يستخدم مرة واحدة

٩ - يتم إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين جربوا المنتج بواسطة التسويق........................ .

(أ) الكتابي (ب) الشفهي (جـ) الإجباري (د) الفني

١٠- لكي يكون الإعلان ناجحًا يجب أن ....

(أ) يتضمَّن أكثر من (٦) كلمات (ب) ينقل المعلومات بشكل صادق

(جـ) يكون بشكل غير قانوني (د) يتشابه مع الإعلانات الأخرى

١١- شارك حسن فتحي في تصميم قرية «القرنة الجديدة» حيث إنه كان ....

(أ) طبيب قلب (ب) مهندسًا معماريًّا (جـ) رسامًا تشكيليًّا (د) مدرس رياضيات

١٢- عملت نيروبا راو مع خبراء في عِلْم .... لتكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية.

(أ) الحيوان (ب) الجيولوجيا (جـ) النبات (د) الجغرافيا

١٣- تحتوي الحدائق على أنواع كثيرة من .... لتقليل تلوث الهواء

(أ) الحشرات (ب) السيارات (جـ) النباتات (د) المباني

١٤- تساعد العناية بالملابس على ....

(أ) توفير المال (ب) إهدار المال (جـ) استنزاف الطاقة (د) شراء الملابس

١٥- يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرة للبيئة مثل ....

(أ) الأغنام (ب) البترول (جـ) دودة القز (د) القطن

ثالثًا: أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١ - من مميزات القماش المصنوع من .... أنه لا يتجعد ويدوم لفترة طويلة.

٢ - تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز ....

٣ - تزرع النباتات .... في الحدائق لأنها ستبقى أكثر من عام.

٤ - يساعد الجلوس في أماكن الظل في الحديقة على ....

٥ - يجب معالجة .... على الفور قبل غسل الملابس.

٦ - يجب توخي الحذر عند .... الملابس لتكون ملابسك أكثر أناقة.

٧ - نستطيع الحصول على القماش المصنوع من الحرير من ....

٨ - الرمز الذي يوضح المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة هو ....

٩ - تستخدم العلامات التجارية الصور و .... للتعبير عنها بشكل فعَّال.

١٠- تُسمَّى المجموعة التي تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في الأسواق بمجموعة ....

١١- عناصر التصميم تتمثل في لونه وحجمه وتركيبه و ....

١٢- توفِّر .... المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات لإقناع العملاء بالمنتج.

١٣- يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق ....

١٤- لُقِّب بمهندس الفقراء بسبب تدريبه للسكان المحليين على صنع مواد البناء لمنازلهم ....

١٥- كانت نيروبا راو رسامة .... في الهند.

رابعًا: صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

١

(أ)	(ب)
١- كي الملابس	(أ) يساعد على نظافتها
٢- غسل الملابس	(ب) يجعل شكلها أكثر أناقة
٣- تخزين الملابس	(جـ) يساعد على ترتيبها بشكل منظَّم

٢

(أ)	(ب)
١- قماش الحرير	(أ) ناعم وليِّن ومتين
٢- قماش البوليستر	(ب) خفيف الوزن وجيد التهوية
٣- قماش الكتان	(جـ) لا يتجعد ويدوم لفترة طويلة

٣

(أ)	(ب)
١- العلامة التجارية	(أ) رمز يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة
٢- السوق المستهدفة	(ب) تُعبِّر عن هوية الشركة
٣- شعار الإعلان	(جـ) فئات تحاول الشركة تسويق المنتجات لهم

خامسًا: فكِّر ثمَّ أجب عن الأسئلة الآتية:

١- توجد عدة أمور يجب مراعاتها عند النظر لأي شعار. حددها.

٢- توجد نباتات مزهرة في الحدائق ستنمو لمُدَّة عام فقط، برأيك هل هذه النباتات (حوليَّة أم معمَّرة).

٣- يجب أن تتوافر عدة خصائص في الحدائق ليستمتع بها المجتمع. اذكر اثنتين منها.

٤- يُفضَّل استخدام الماء البارد لغسل الملابس. اذكر السبب.

٥- يُفضَّل صنع الملابس من مصادر صديقة للبيئة . اكتب أمثلة لهذه المصادر.

٦- ترى سلمى أن القماش المصنوع من الحرير يُصنع من دودة القز أمَّا كريم يرى أنه يُصنع من البترول . أيهما رأيه صحيح.

٧- العلامة التجارية التي تستخدمها الشركات لها أهمِّية كبيرة. وضِّح ذلك.

٨- لون الشعار له دلالة مختلفة عند عمل مشروع تجاري فاللون الأحمر يُظهر الحماس . فإذا كان لونه أزرق ماذا يُعبِّر لك؟

٩- يجب أن تتوافر عدة مبادئ ليكون التصميم جيدًا. اذكر ثلاثة منها.

١٠- يجب تجربة المنتج عن طريق مجموعة التركيز قبل عرضه في الأسواق . ما سبب ذلك.

١١- يتكون التصميم من عدة عناصر. حددها.

١٢- للإعلان أهمِّية كبيرة. وضِّحها.

١٣- توجد عدة أمور يجب اتِّباعها لضمان نجاح الحملة الإعلانية . اذكر واحدة منها.

١٤- قام حسن فتحي بعدة إنجازات طوال حياته . اذكر اثنين منها.

١٥- كانت نيروبا راو تساعد الناس على حماية الحياة النباتية. فماذا كان عملها.



اختبارات سلاح التلميذ

على المحور الرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

الاختبار الأوَّل

١٥

١ ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- تساعد نباتات الحدائق على تقليل تلوث الهواء. ( )

٢- يجب معالجة أي بُقع على الملابس أثناء غسلها. ( )

٣- تُصنع الأقمشة المصنوعة من الكتان من دودة القز. ( )

٤- العلامة التجارية لها أهمِّية كبيرة في توضيح طبيعة وأهمية الشركة لعملائها. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تُعرف الفئات الأساسية من المجتمع التي تسوِّق الشركة المنتجات لهم باسم ....

(أ) السوق المستهلكة (ب) السوق المنتجة (جـ) السوق المستهدفة (د) السوق المحلي

٢- مجموعة الأشخاص التي تجرِّب المنتجات قبل عرضها في الأسواق هي مجموعة ....

(أ) التركيز (ب) المنفِّذين (جـ) المخطِّطين (د) الإنشاء

٣- كلٌّ مِمَّا يلي من الأمور التي يجب أن تتبعها الشركة لضمان نجاح الحملة الإعلانية ما عدا ....

(أ) القدرة على التنافس (ب) الصدق في الإعلان

(جـ) ابتكار شعار (د) المعلومات الخطأ بالإعلان

٤- شجع المهندس المعماري حسن فتحي استخدام مواد البناء ....

(أ) الصناعية (ب) الطبيعية (جـ) الحديدية (د) البلاستيكية

٣ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- نيروبا راو تريد المساعدة على حماية الحياة .... الفريدة في الهند.

٢- نجد في الحدائق النباتات وعناصر أخرى مثل الأرصفة و.................. .

٣- العناية الجيدة بالملابس تؤدي إلى شراء كمِّية .... من الثياب.

٤- يمكن الحصول على الأقمشة من مصادر نباتية مثل نبات القطن ونبات ....

٤ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- قماش الحرير	(أ) خفيف الوزن وجيد التهوية
٢- قماش الكتان	(ب) لا يتجعد ويدوم لفترة طويلة
٣- قماش البوليستر	(جـ) ناعم ولين ومتين

الاختبار الثاني

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- المصدر الأساسي للصوف هو الأغنام. ( )

٢- غسل الملابس لا يوفِّر المال. ( )

٣- الرمز الذي يوضِّح النشاط الذي تمارسه الشركة لعملائها هو العلامة التجارية للشركة. ( )

٤- عند رؤيتنا لشعار الشركة لا يمكننا التعرف على الشركة التي يمثلها. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تتمثل عناصر التصميم في كلٍّ مِمَّا يلي ماعدا ....

(أ) حجم التصميم (ب) لون التصميم (جـ) تركيب التصميم (د) فشل التصميم

٢- بعض الأشخاص لا يستطيعون التعرف على الأشياء المتوافرة لهم من منتجات وخدمات إلَّا من خلال ....

(أ) الإعلانات (ب) العلامات التجارية (جـ) الشعارات (د) الأسواق المستهدفة

٣- شارك حسن فتحي في تصميم قرية «القرنة الجديدة» لأنه كان ....

(أ) ضابط شرطة (ب) مهندسًا معماريًّا (جـ) تاجر أقمشة (د) مخرجًا سينمائيًّا

٤- تساعد نباتات الحدائق على تقليل تلوث الهواء بامتصاص غاز .... وإطلاق غاز الأكسجين.

(أ) النيتروجين (ب) الهيليوم (جـ) بخار الماء (د) ثاني أكسيد الكربون

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- لون شعار الإعلان الأحمر يُعبِّر عن ....

٢- المجموعة التي تساعد على تجربة المنتج قبل عرضه في السوق تُسمَّى مجموعة ....

٣- يمكننا مساعدة الناس على إقناعهم بالمنتج أو تذكُّر المنتج من خلال ....

٤- نيروبا راو قامت بالعمل مع خبراء في علم .... لتكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية.

④ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- قماش الكتان	(أ) مصدره البترول
٢- قماش البوليستر	(ب) مصدره دودة القز
٣- قماش الحرير	(جـ) مصدره نبات الكتان



الاختبار الثالث

١٥

١ ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يمكننا غسل الملابس البيضاء مع الملابس الملونة. ( )

٢- يمكننا صنع أقمشة صديقة للبيئة من مصادر نباتية أو حيوانية. ( )

٣- يجب معرفة الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة. ( )

٤- تُوفر آلة تجفيف الملابس الطاقة عند استخدامها. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تنمو النباتات الحولية لمدة ....

(أ) شهر (ب) أسبوعين (جـ) عام (د) يومين

٢- الملابس تكون أكثر أناقة عند ....

(أ) كيها (ب) بيعها (جـ) تخزينها (د) ارتدائها

٣- يتم استخدام .... في صناعة الملابس غير الصديقة للبيئة.

(أ) القطن (ب) الكتان (جـ) دودة القز (د) البترول

٤- نوع القماش الذي يتميَّز بأنه خفيف الوزن وجيد التهوية هو ....

(أ) الحرير (ب) الكتان (جـ) البوليستر (د) الصوف

٣ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- لون شعار الإعلان الأزرق يُعبِّر عن ....

٢- أحد مبادئ التصميم الجيد هو أن يفكر المصمم بنفس طريقة ....

٣- تتمثل عناصر التصميم في لونه وشكله وتركيبه و........................ .

٤- المهندس حسن فتحي ساعد على بناء المباني من مواد بناء طبيعية ولُقب بمهندس ....

٤ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- نباتات الحدائق	(أ) تساعد على الاسترخاء
٢- أماكن الظل بالحديقة	(ب) تساعد على اللعب والركض
٣- المساحات المشمسة بالحديقة	(جـ) تقلل من تلوث الهواء



الاختبار الرابع

١٥

① ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- كلٌّ من النباتات الحولية والمعمرة تنمو لمدة عام فقط. ( )

٢- تمتص النباتات غاز الأكسجين فيساعد ذلك على تقليل تلوث الهواء. ( )

٣- يجب استخدام مياه ساخنة عند غسل الملابس لتوفير الطاقة. ( )

٤- لكي نعتني بملابسنا يجب غسلها وكيها وتخزينها. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- يُعتبَر .... من الأقمشة غير الصديقة للبيئة.

(أ) الكتان (ب) الحرير (جـ) البوليستر (د) القطن

٢- عند ظهور بُقع على ملابسك يجب معالجتها .... غسل الملابس.

(أ) بعد (ب) قبل (جـ) وقت (د) أثناء

٣- الرمز الذي يوضح مشروع الشركة هو ....

(أ) العلامة التجارية (ب) شعار الشركة (جـ) السوق المستهدفة (د) مجموعة التركيز

٤- لون الشعار .... يظهر الحماس.

(أ) الأحمر (ب) الأزرق (جـ) الأبيض (د) الأسود

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- من مبادئ التصميم الجيد أن يكون .... لتستطيع جميع الفئات استخدامه.

٢- إذا ظهرت مشكلة لمجموعة التركيز عند استخدام المنتج يجب على المصمم .... التصميم .

٣- يجب أن يقتصر شعار الإعلان على .... كلمات.

٤- إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يُعتبَر من الأشياء غير ....

④ صل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- شاش معقّم	(أ) لتثبيت الرباط على الجرح
٢- المقص	(ب) لقطع الملابس حتّى لا تلامس الجرح
٣- شريط لاصق جراحي	(جـ) لمعالجة الجروح المفتوحة

الاختبار الخامس

15

(١) ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- تختلف جميع الحدائق في التصميم. ( )

٢- تمتص النباتات غاز ثاني أكسيد الكربون فيساعد ذلك على زيادة تلوث الهواء. ( )

٣- يجب استخدام مياه باردة عند غسل الملابس لتوفير الطاقة. ( )

٤- يجب توخي الحذر عند كي الملابس لتصبح أكثر أناقة. ( )

(٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- مصدر قماش البوليستر هو ....

(أ) القطن (ب) الأغنام (جـ) البترول (د) دودة القز

٢- يكون من الصعب قراءة شعار الإعلان إذا كان ....

(أ) كبيرًا (ب) واضحًا (جـ) صغيرًا (د) مميزًا

٣- يتم التعبير عن هوية الشركة باستخدام ....

(أ) العلامة التجارية (ب) الشعار (جـ) السوق المستهدفة (د) الأرقام

٤- يوجد الكثير من .... في الحدائق لتقليل تلوث الهواء.

(أ) الكُتُب (ب) النباتات (جـ) المباني (د) السيارات

(٣) أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- نستطيع الحصول على القماش المصنوع من الكتان من نبات ....

٢- يتم إقناع العملاء بالمنتَج عن طريق .... التي توفِّر المعلومات المهمَّة عن المنتجات والخدمات.

٣- كانت نيروبا راو .... في الهند اشتهرت لوحتها على أغلفة الروايات الشهيرة.

٤- يجب أن تكون الإعلانات .... حتَّى لا تُعتبَر من الأشياء غير القانونية.

(٤) صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- العلامة التجارية	(أ) رمز يوضح المشروع
٢- شعار الإعلان	(ب) توضح طبيعة الشركة
٣- مجموعة التركيز	(جـ) تجرِّب المنتج قبل عرضه بالأسواق



المراجعـة العامـة

أهم المصطلحات

المصطلح	التعريف
١- الوجبة الغذائية المتوازنة	هي الوجبة التي تتضمَّن مجموعة متنوعة من أصناف (أنواع) الطعام وبكميات معينة.
٢- الهرم الغذائي	هو دليل يوضح الكميات الغذائية المطلوب تناولها كل يوم.
٣- الكربوهيدرات	تشمل النشويات والسكريات، يقوم الجهاز الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويلها إلى سكَّر الجلوكوز مما يزود الجسم بالطاقة.
٤- البروتينات	توجد في اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبقوليات ويحتاجها الجسم لتأدية وظائفه بشكل فعَّال.
٥ - الألياف	توجد في الحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه وهي مهمة لعملية الهضم وضبط مستوى السكر.
٦- الفيتامينات	يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض.
٧- الأملاح المعدنية	من أمثلتها الكالسيوم والحديد الذي يُعتبَر عنصرًا مهمًّا للدم.
٨- الدهون	تُعتبَر من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات.
٩- الماء	يساعد الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات.
١٠- المناقشة	عملية تبادل للآراء والحجج وفيها يبدي كل طرف رأيه ويدعمه بالحجج والبراهين.
١١- البكتيريا والعفـــــن والفطـــــريات	كائنات دقيقة تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام، تنمو في ظروف بيئية رطبة ودافئة، تتغذى على السكريات وعناصر غذائية أخرى.
١٢- الشراب الطبيعي	مزيج من الماء والسكَّر وعصير الفاكهة الطبيعي وغني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.
١٣- الشراب الصناعي	يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكِّهات والملوِّنات الطبيعية أو الصناعية.
١٤- الإسعافات الأولية	المُساعدة المبدئية الَّتي تُقدَّم للإنسان المُصاب بمرض أو حادث مفاجئ من أجل الحفاظ على حياته ومنع حدوث أي مُضاعفات.
١٥- العلامة التجارية	تُعبِّر عن هوية الشركة وتوضح لعملاء الشركة طبيعة وأهمية عملها.
١٦- شعار الشركة	هو الرمز الذي يوضح للعملاء النشاط الذي تمارسه الشركة.



المصطلح	التعريف
١٧- السوق المستهدفة	الفئات الأساسية من الأشخاص الذين تحاول الشركة تسويق المنتجات لهم.
١٨- مجموعة التركيز	مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في السوق، فإذا كانت لديهم مشكلة في الاستخدام فهذا يعني أنه يجب على المصممين أن يعملوا على تحسين التصميم.
١٩- الإعلانات	توفِّر المعلومات المهمَّة عن المنتجات والخدمات، وأنَّه من دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوافرة لهم.
٢٠- التسويق الشفهي	إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجريب هذا المنتج واقتنعوا به ويُعتبَر ذا مصداقية ولا يُنسى.

أهم الإنجازات لشخصيات مؤثرة ومستكشفة

الشخصية	أهم الإنجازات
١- السير مجدي يعقوب	١- أسَّس أكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم. ٢- شارك في إجراء أوَّل جراحة قلب مفتوح على الإطلاق في نيجيريا. ٣- مؤسِّس ورئيس جمعية «سلسلة الأمل» التي تهتم بعلاج الأطفال الذين يعانون من أمراض القلب. ٤- أنشأ «مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب».
٢- وصفية نزرين	١- أوَّل شخص بنغلاديشي يتسلَّق القمم السبع. ٢- تعتني بعقلها وجسمها معًا لتواصل النجاح في حياتها كمُغامِرة.
٣- المهندس حسن فتحي	١ -صمم أكثر من ١٧٠ مشروعًا متضمِّنة عقارات سكنية ومبانٍ مجتمعية وخدمية. ٢- شارك في تصميم قرية «القرنة الجديدة» في محافظة الأقصر.
٤- نيروبا راو	١- قامت بتوثيق مشروعها عن النباتات والأشجار من خلال الرسم. ٢- تعمل مع خبراء في علم النبات عندما تقوم برسم النباتات والأشجار لكي تكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية. ٣- تقوم برسم التفاصيل بدقة وتركز على كل الأجزاء المهمة في النباتات. ٤- اشتهرت لوحاتها في العديد من الكتب الخاصة بالنباتات والحيوانات في الهند وأيضًا على أغلفة الروايات الشهيرة.

مشروع الفصل الدراسي الثاني

١ اقرأ الموضوع الآتي، واعمل على تنفيذه.

• الموضوع:

١- قم بتصميم مطعم يقدِّم وجبات غذائية متوازنة في حديقة منزلك مستخدمًا الطعام المتوافر بها.

٢- قم بوضع إعلان وشعار وعلامة تجارية للمطعم لجذب الناس إليه.

٢ اختر أعضاء فريقك. مع مَن تعمل؟

• .... • ....

• .... • ....

٣ عصف ذهني

ما نوع المطعم؟

....

ما اسم المطعم؟

....

ما لون جدران المطعم؟

....

ما نوع القماش الذي ستستخدمه لكراسي المطعم؟

....

ما الأطباق التي ستشملها قائمة طعامك؟

....

ما الإرشادات التي يجب اتِّباعها للحفاظ على سلامة العمال داخل مطبخك؟

....

....

ما شعارك؟

ما الإعلان الذي ستستخدمه لإقناع الناس بمطعمك؟



٤ التخطيط

• دوِّن مخططك لإنجاز مشروعك.

شكل الشعار	شكل الإعلان	قائمة الطعام المستخدمة

٥ المنتج النهائي

٦ عرض المشروع في الفصل

كيف يمكنك عرض مشروعك؟ وماذا ستقول؟

اختبارات سلاح التلميذ النهائية

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

الاختبار الأول

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يُفضَّل تناول الشراب الطبيعي على الشراب الصناعي. ( )

٢- تُستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الخدوش الصغيرة. ( )

٣- يجب غسل اليدين وتعقيم أدوات الطبخ قبل وبعد إعداد الطعام. ( )

٤- تنمو النباتات الحولية الموجودة بالحدائق لمدة عام. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- من أهم إنجازات مجدي يعقوب علاج الأطفال بالمجان من أمراض ....

(أ) القلب (ب) المعدة (جـ) السكر (د) الباطنة

٢- يجب اتِّباع كل ممَّا يلي ليكون يومنا صحِّيًا ما عدا ....

(أ) تناول وجبة صحية متوازنة (ب) شُرْب الماء بكمِّيات كبيرة

(جـ) تناول الوجبات السريعة (د) ممارسة الرياضة يوميًّا

٣- عند حدوث تسرب للغاز في المنزل يجب إبلاغ طوارئ ....

(أ) الماء (ب) الكهرباء (جـ) الغاز الطبيعي (د) الإسعاف

٤- يجب .... الملابس لتصبح أكثر أناقة ولكن بالاستعانة بشخص بالغ.

(أ) غسل (ب) نشر (جـ) كي (د) تخزين

③ أكمل العبارات الآتية:

١- أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ .... للتهوية.

٢- سبب فساد الأطعمة عند تركها مدة كبيرة خارج الثلاجة البكتيريا و ....

٣- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

٤- قبل عرض المنتج في الأسواق يجب تجربته من خلال مجموعة ....

④ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- الأدوات البلاستيكية	(أ) سامَّة عند خدش الطلاء أثناء الطهي
٢- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	(ب) قد تذوب في الإناء الساخن فتضر صحتنا
٣- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	(جـ) تتفاعل مع الأطعمة الحمضية في درجات الحرارة العالية



الاختبار الثاني

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة أصناف الطعام المختلفة بكمِّيات معينة. ( )

٢- يجب تناول أطعمة غنية بالكالسيوم لأنه عنصر مهم للدم. ( )

٣- توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز لسلامتنا عند الطبخ أمر ضروري. ( )

٤- لا بد أن يكون التصميم بسيطًا ليستطيع الجميع استخدامه. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تتميز المقلاة المصنوعة من الألومنيوم ....

(أ) بأن ثمنها غالٍ　　(ب) بالتصاق الطعام بها

(جـ) بأن ثمنها رخيص　　(د) بتفاعلها مع الأطعمة الحمضية

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كمِّيات كبيرة من ....

(أ) الفيتامينات　　(ب) الدهون　　(جـ) الألياف　　(د) الحبوب الكاملة

٣- يُستخدم الكريم المطهر أثناء الإسعافات الأولية لـ ....

(أ) معالجة الجروح الصغيرة　　(ب) تطهير الجروح

(جـ) تثبيت الرباط على الجرح　　(د) لف الالتواءات

٤- ساعد المهندس حسن فتحي الفقراء عن طريق مساعدتهم على بناء منازلهم من ....

(أ) الطين　　(ب) الحديد　　(جـ) الذهب　　(د) النحاس

③ أكمل العبارات الآتية:

١- يُفضَّل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها مرنة و ....

٢- حتى يكون الطعام صحِّيًّا يُفضَّل شوي الطعام بدلًا من ....

٣- من أهم إنجازات وصفية نزرين تسلُّق ....

٤- تساعد أماكن الظل في الحديقة على ....

④ صِل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- شعار الشركة	(أ) تُعبِّر عن هوية الشركة
٢- العلامة التجارية للشركة	(ب) العملاء المراد تسويق المنتجات لهم
٣- السوق المستهدَفة	(جـ) رمز يوضح للعملاء نشاط الشركة



الاختبار الثالث

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب شُرْب (٨) أكواب من الماء يوميًّا للتخلُّص من السموم. ( )

٢- أحد إنجازات مجدي يعقوب علاج الأطفال مجانًا من أمراض القلب. ( )

٣- تشمل الكربوهيدرات النشويات والبروتينات. ( )

٤- يجب الاهتمام بألوان النباتات وشكلها وحجمها عند تصميم الحدائق. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يُفضَّل تناول أطعمة غنية بـ.................. ليكون طعامنا صحِّيًّا.

(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (جـ) السكريات (د) الأملاح

٢- أحد أسباب تفضيل استخدام الأواني المصنوعة من الاستانلس أثناء الطبخ أنها ....

(أ) خفيفة الوزن (ب) تمتص الروائح (جـ) ثقيلة الوزن (د) سعرها رخيص

٣- يمكن استبدال الوجبات الخفيفة بالترمس لاحتوائه على كمِّية كبيرة من ....

(أ) البروتينات (ب) السكريات (جـ) النشويات (د) الكربوهيدرات

٤- يجب معالجة بُقع الملابس .... غسلها.

(أ) قبل (ب) أثناء (جـ) بعد (د) وقت

③ أكمل العبارات الآتية:

١- يجب غسل الأيدي عند إعداد الطعام لحمايتنا من البكتيريا و ....

٢- يجب تخزين الطلاء في أماكن باردة و ....

٣- يقوم العملاء المقتنعون بالمنتج بإقناع العملاء الآخرين من خلال التسويق ....

٤- اشتهرت نيروبا راو برسم لوحات دقيقة عن .... بالاستعانة بخبراء في علم النبات.

④ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- الكمادات الباردة	(أ) لتثبيت الرباط على الجرح
٢- الرباط الطبِّي	(ب) لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد
٣- شريط لاصق جراحي	(جـ) للفِّ الالتواءات وتثبيتها

الاختبار الرابع

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب تسخين الشراب عند إعداده في درجات حرارة عالية للقضاء على البكتيريا. ( )

٢- يتم عمل إسعافات أولية للأشخاص المصابين بالحروق الخطيرة. ( )

٣- يُستخدم الماء في إطفاء الحرائق الناتجة عن الزيت. ( )

٤- تتشابه الحدائق مع بعضها من حيث التصميم. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- للحفاظ على سلامة الطعام يجب ....

(أ) عدم تغطية الشعر عند الطبخ (ب) إبقاء اللحوم خارج الثلاجة

(جـ) عدم ارتداء قفازات (د) تعقيم أسطح المطبخ قبل الطبخ

٢- لمنع الملابس من ملامسة الجروح يتم استخدام ....

(أ) الكريم المطهر (ب) المقص (جـ) الرباط الطبي (د) الشاش المعقم

٣- الناشطة وصفية نزرين نجحت في ....

(أ) سباق السيارات (ب) سباق الدراجات (جـ) تسلُّق قمم الجبال (د) سباق الجري

٤- تساعد نباتات الحدائق على تقليل تلوث الهواء عن طريق امتصاص غاز ....

(أ) الأكسجين (ب) ثاني أكسيد الكربون (جـ) النيتروجين (د) بخار الماء

③ أكمل العبارات الآتية:

١- من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون .... عند خدش الطلاء.

٢- ينبغي عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع ....

٣- عند غسل الملابس لتوفير الطاقة، يجب استخدام ماء ....

٤- يتم توضيح النشاط الذي تمارسه الشركة عن طرق .... الشركة.

④ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- الألياف	(أ) يساعدنا على التخلص من السموم
٢- الماء	(ب) تساعد على بناء أنسجة الجسم
٣- البروتينات	(جـ) تساعد على ضبط مستوى السكر في الجسم





الاختبار الخامس

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- اتَّبعت وصفية نزرين نظامًا غذائيًّا نباتيًّا ساعدها على تسلُّق قمم الجبال. ( )

٢- يجب حماية العين واليد عند الطلاء بارتداء قفازات اليد ونظارات الأمان. ( )

٣- تنظيف الأواني ذات الطلاء غير اللاصق من الأمور الصعبة. ( )

٤- يجب إنشاء علامة تجارية توضح الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- عند علاج يد شخص لدغ من نحلة نقوم باستخدام ....

(أ) كمادات باردة (ب) كريم علاج اللدغات (جـ) مقص (د) ضمادات لاصقة

٢- تساعد .... على ضبط مستوى السكر في الجسم.

(أ) النشويات (ب) الألياف (جـ) البروتينات (د) السكريات

٣- جميع ما يلي من طرق المحافظة على سلامة الطعام ما عدا ....

(أ) غسل اليدين بالماء والصابون (ب) إبقاء الطعام خارج الثلاجة

(جـ) استخدام مكونات طازجة (د) تغطية الشعر عند الطبخ

٤- لون الشعار .... يُعبِّر عن الهدوء والسكينة.

(أ) الأزرق (ب) الأحمر (جـ) الأبيض (د) الأصفر

③ أكمل العبارات الآتية:

١- عند تحضير الشراب داخل المصانع، يجب إضافة مادتين حافظتين لحمايته من العفن و ....

٢- يجب غسل السكين بعد تقطيع اللحوم للقضاء على ....

٣- تحتوي الوجبات السريعة على كمِّية كبيرة من الدهون و .... والسكريات.

٤- يصعب قراءة شعار الشركة إذا كان ....

④ صِل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- السوق المستهدفة	(أ) إقناع العملاء بالمنتج من عملاء آخرين جربوا المنتج
٢- الإعلانات	(ب) الفئات الأساسية التي تُسوِّق الشركة المنتجات لهم
٣- التسويق الشفهي	(جـ) تنقل المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات



الاختبار السادس

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب فصل الأجهزة الإلكترونية عند عدم الاستخدام لتجنب اندفاع الكهرباء بشدة. ( )

٢- يُفضَّل استخدام ملاعق مصنوعة من السيليكون لأنها لا تخدش الأواني. ( )

٣- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الفيتامينات. ( )

٤- يجب أن يقتصر شعار الإعلان على (١٠) كلمات. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات لأنها ....

(أ) تعطي مناعة لمقاومة الأمراض (ب) تضبط مستوى السكر

(جـ) تساعد في التخلص من السموم (د) تبني أنسجة الجسم

٢- يُعدُّ كلٌّ ممَّا يلي من طرق طهي الطعام الصحيَّة ما عدا .... الطعام.

(أ) سلق (ب) شوي (جـ) خبز (د) قلي

٣- لكي ينجح الإعلان لا بد من التعرُّف على كل جديد عن .... للشركة.

(أ) المنافسين (ب) المنفذين (جـ) المخططين (د) المنتجين

٤- قبل غسل الملابس يجب ....

(أ) نشرها (ب) كيها (جـ) فرزها (د) تخزينها

③ أكمل العبارات الآتية:

١- عند معالجة الجروح والخدوش الصغيرة نستخدم ....

٢- للحفاظ على الطعام يجب غسل الفاكهة والتخلص من ....

٣- اللحوم والأسماك والألبان من مجموعة ....

٤- النباتات .... هي النباتات التي تنمو فترة أكثر من عام.

④ صِل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- الشراب الطبيعي	(أ) تحتوي على كمِّية كبيرة من الدهون والملح
٢- الشراب الصناعي	(ب) غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية
٣- الوجبات السريعة	(جـ) يحتوي على كمِّية قليلة جدًّا من العناصر الغذائية

الاختبار السابع

١٥

① ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يمكن استخدام غطاء المقلاة لإخماد الحريق الناتج عن الزيت أثناء الطبخ. ( )

٢- يُفضَّل سلق الخضراوات لبضع دقائق حتَّى لا نقلل من قيمة العناصر الغذائية بها. ( )

٣- يجب وضع الفواكه داخل الثلاجة حتَّى لا تجذب الذباب والحشرات الأخرى. ( )

٤- نباتات الحديقة تُلوِّث الهواء لأنها تمتص ثاني أكسيد الكربون وتطلق الأكسجين. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تساعد على بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها ....

(أ) النشويات (ب) السكريات (جـ) البروتينات (د) الألياف

٢- للفِّ الالتواءات وتثبيتها يُستخدم ....

(أ) الكريم المطهر (ب) الرباط الطبي (جـ) الكمادات الباردة (د) الشاش المعقَّم

٣- لا يُفضَّل تناول الوجبات السريعة لأنها غنية بـ ....

(أ) الأملاح المعدنية (ب) السكريات (جـ) الفيتامينات (د) الحبوب الكاملة

٤- رمز يوضح للعملاء نشاط الشركة ....

(أ) العلامة التجارية (ب) شعار الشركة (جـ) مجموعة التركيز (د) السوق المستهدفة

③ أكمل العبارات الآتية:

١- الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ .... الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

٢- يجب تسخين الشراب الطبيعي في درجات حرارة .... للقضاء على البكتيريا.

٣- تتحول الكربوهيدرات إلى سكَّر الجلوكوز عند الهضم فتمدُّ جسمنا بـ ....

٤- يجب توفير الطاقة عند غسل الملابس عن طريق تجنب استخدام آلة ....

④ صل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- قماش القطن	(أ) ناعم ولين ومتين
٢- قماش الحرير	(ب) خفيف الوزن وجيد التهوية
٣- قماش الكتان	(جـ) متين ويمكن غسلة



الاختبار الثامن

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- تُستخدم الكمادات الساخنة لتخفيف آلام العضلات. ( )

٢- يجب عدم الإفراط في طهي الخضراوات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها. ( )

٣- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق تسخن بسرعة وتلتصق بالطعام. ( )

٤- جميع الحدائق صُممت بشكل يحاكي البيئة الطبيعية. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تشمل الكربوهيدرات ....

(أ) النشويات والبروتينات (ب) البروتينات والأملاح المعدنية

(جـ) النشويات والسكريات (د) البروتينات والفيتامينات

٢- إذا أصبح لون العصير داكنًا عند تحضيره هذا يعني أن السكر المستخدم كان ....

(أ) غير نظيف (ب) كميته كبيرة (جـ) نظيفًا (د) كميته قليلة

٣- جميع ما يلي من النصائح التي يجب اتِّباعها ليكون الطعام صحِّيًّا ما عدا تناول ....

(أ) طعام مشوي (ب) لحوم خالية من الدهون

(جـ) طعام مقلي (د) القليل من الحلويات

٤- يتم أخذ القماش المصنوع من البوليستر من ....

(أ) دودة القز (ب) نبات الكتان (جـ) البترول (د) نبات القطن

③ أكمل العبارات الآتية:

١- عند ترك الخضراوات خارج الثلاجة قد تصبح لينة وتظهر عليها بُقع ....

٢- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة منخفضة من الأملاح المعدنية والألياف و ....

٣- تتميز الملابس المصنوعة من أقمشة .... أنها خفيفة الوزن وجيدة التهوية.

٤- تقوم .... بتوضيح طبيعة عمل الشركة وأهميتها.

④ صِل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- فيتامين (C)	(أ) يعطي مناعة للجسم لمقاومة الأمراض
٢- فيتامين (A)	(ب) عنصر مهم للدم
٣- الحديد	(جـ) يساعد على تقوية النظر

الاختبار التاسع

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب وضع الطعام في الثلاجة حتَّى لا يفسد بفعل البكتيريا والفطريات. ( )

٢- تساعد الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم على المحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )

٣- الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ تجمع البكتيريا وتمتص الروائح. ( )

٤- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يوفِّر الحل المناسب للعمل المطلوب. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتَّى لا يكون الطعام ....

(أ) دهنيًّا وصحِّيًّا (ب) دهنيًّا وغير صحِّي (جـ) صحِّيًّا ومفيدًا (د) صحِّيًّا وآمنًا

٢- تناول .... يساعد على امتصاص الفيتامينات داخل أجسامنا.

(أ) الدهون (ب) السكريات (جـ) النشويات (د) الكربوهيدرات

٣- حتى يكون الطعام صحِّيًّا لا يجب إضافة الكثير من ....

(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (جـ) البروتينات (د) الحبوب الكاملة

٤- من مميزات الملابس المصنوعة من الصوف أنها ....

(أ) ناعمة (ب) لا تتجعد بسهولة (جـ) خفيفة الوزن (د) جيدة التهوية

③ أكمل العبارات الآتية:

١- تُستخدم الكمادات الباردة أو الساخنة لتخفيف الآلام الناتجة عن .... أو آلام العضلات.

٢- ظهور طبقة صافية وأخرى عكرة أثناء تحضير الشراب، يعني ذلك أن .... لم يُخلط بالشكل الجيد.

٣- يمكننا صناعة أقمشة من .... من خلال دودة القز.

٤- هوية الشركة يتم التعبير عنها من خلال ....

④ صِل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- الطعام المشوي	(أ) لا تحتوي على الحبوب الكاملة
٢- الوجبات السريعة	(ب) يُستخدم لتطهير الجروح البسيطة
٣- الكريم المُطهر	(جـ) صحي ومفيد



الاختبار العاشر

١٥

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- بإمكاننا إخماد الحريق الذي قد يحدث أثناء الطبخ باستخدام بيكربونات الصوديوم. ( )

٢- يجب تناول وجبة غذائية متوازنة وممارسة الرياضة البدنية كل يوم ليكون يومنا صحيًّا. ( )

٣- يُستخدم الشاش المعقَّم في علاج الجروح المفتوحة. ( )

٤- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- كلٌ ممَّا يلي من مميزات الأواني الاستانلس ما عدا أنها ....

(أ) صلبة
(ب) تدوم لفترات طويلة
(جـ) لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية
(د) ثقيلة الوزن

٢- يُفضَّل شُرْب .... للحفاظ على صحتنا.

(أ) المشروبات الغازية
(ب) الشراب الصناعي
(جـ) الشراب الطبيعي
(د) شراب به كمِّية كبيرة من السكر

٣- تساعدنا الدهون الصحِّية على ....

(أ) امتصاص الفيتامينات
(ب) التخلص من السموم
(جـ) مناعة الجسم من الأمراض
(د) بناء أنسجة الجسم

٤- لا يجب إعطاء معلومات خطأ في الإعلانات حتَّى لا يكون من الأشياء ....

(أ) غير القانونية
(ب) القانونية
(جـ) الإنتاجية
(د) الاستهلاكية

③ أكمل العبارات الآتية:

١- يجب تقطيع الطعام بالسكين .... عن اليد للحفاظ على سلامتنا عند الطبخ.

٢- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة أعلى من .... مقارنة بالشراب الطبيعي.

٣- يجب إبقاء الطعام داخل الثلاجة لحمايته من ....

٤- يجب أن تحتوي الحديقة على أنواع نباتات مختلفة وأرصفة و ....

④ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- قماش الصوف	(أ) مصدره دودة القز
٢- قماش الحرير	(ب) مصدره البترول
٣- قماش البوليستر	(جـ) مصدره الأغنام

امتحانات الإدارات التعليمية بالمحافظات
للعام الدراسي ٢٠٢٢

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ محافظة القاهرة — إدارة النزهة التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✖) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يحتوي النظام الغذائي الصحّي للأطفال على الكثير من الدهون. ( )

٢- يُفضَّل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها. ( )

٣- إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحميه من العفن والبكتيريا. ( )

٤- يُعتبَر الرمز الذي يوضِّح النشاط الذي تمارسه الشركة هو شعار الشركة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- شُرْب (٨) أكواب من الماء يوميًّا يساعد على طرد .... من الجسم.

(أ) الفيتامينات (ب) البروتينات (جـ) الكربوهيدرات (د) السموم

٢- الأواني المصنوعة من .... خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة.

(أ) الألومنيوم (ب) البلاستيك (جـ) الاستانلس (د) السيليكون

٣- إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يُعتبَر من الأشياء غير ....

(أ) الفنية (ب) القانونية (جـ) اللائقة (د) اللازمة

٤- تنمو النباتات الحولية لمدة ....

(أ) عام (ب) أسبوع (جـ) شهرين (د) عدة أعوام

٣ أكمل العبارات الآتية:

١- يحتاج الجسم .... لمساعدته على مقاومة الأمراض.

٢- يتم تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على ....

٣- من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان ....

٤ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- يجب تجنب طهي الخضراوات لفترات طويلة لأنه	(أ) يجعلها أكثر أناقة.
٢- كي الملابس	(ب) تساعد على الاسترخاء.
٣- أماكن الظل بالحديقة	(جـ) إذا كان هناك تسرب غاز.
	(د) يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها.

٥ فكِّر وأجب:

- ما المنتجات الغذائية المصنوعة من اللبن؟



٢ محافظة الجيزة | إدارة الوراق التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الشراب الصناعي يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي. ( )

٢- الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها. ( )

٣- يُعتبَر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (جـ) الصوديوم (د) المعادن

٢- .... من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (جـ) الفوسفور (د) الماء

٣- الطعام قد .... إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة.

(أ) يقل (ب) ينضج (جـ) يتعفَّن (د) لا يتغير

٣ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- قماش الصوف	(أ) الإعلان
٢- يُوفِّر المعلومات المهمة عن المنتج	(ب) ترك النوافذ مفتوحة
٣- من طرق الحفاظ على الأشخاص عند الطلاء	(جـ) مصدره الأغنام

٤ أكمل العبارات الآتية:

١- يجب أن يقتصر الشعار على .... كلمات فقط.

٢- تُعتبَر الحدائق صديقة للبيئة لأنها تقلل من ....

٣- من عناصر التصميم ....

٥ فكِّر وأجب:

١- لماذا يُعدُّ الألومنيوم مصدر خطر في صناعة الأواني؟

٢- كيف نحافظ على الطعام من التلف؟

٣- يجب أن تتوافر عدة خصائص في الحدائق ليستمتع بها المجتمع، اذكر اثنتين منها.

٣ محافظة القليوبية
إدارة العبور التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُعتبَر الكتان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن. ( )

٢- من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتّخاذها عند القيام بمشروع الطلاء. ( )

٣- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها. ( )

٤- إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحميه من العفن والبكتيريا. ( )

٥- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

(أ) الصور (ب) الألوان (جـ) العلامة التجارية (د) الرسومات

٢- أي من الأدوات الآتية نحتاجها أثناء عملية الطلاء ....

(أ) مقص (ب) بكرة دهان

(جـ) شريط لاصق للجروح (د) شاش معقم

٣- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (جـ) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة

٤- الطعام الصحّي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من ....

(أ) السكريات (ب) النشويات (جـ) الفيتامينات (د) الدهون

٥- تنمو النباتات الحولية لمدة ....

(أ) عام (ب) أسبوع (جـ) شهرين (د) عدة أعوام

٣ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- إذا كان السكر المستخدم في صناعة الشراب غير نظيف	(أ) طرقًا صحّية لطهي اللحوم
٢- تُستخدم الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ	(ب) مصدره الأغنام
٣- تُعدُّ عمليه الخبز أو التحمير في الفرن	(جـ) فإن لون الشراب يبدو داكنًا
٤- قماش الصوف	(د) لأنها لا تتفاعل مع الأطعمة الحامضية

٤ فكّر وأجب:

- اكتب ثلاثة عناصر أساسية يجب أن تتضمنها حقيبة الإسعافات الأولية.



٤ محافظة الغربية | إدارة كفر الزيات التعليمية

١ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق ....

(أ) الشفهي (ب) الجيد (جـ) المبتكر (د) المتبع

٢- لكي يكون النظام الغذائي متوازنًا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من ....

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون (جـ) السكريات (د) الزيوت

٣- من طُرق الطهي غير الصحِّية ....

(أ) الشوي (ب) السلق (جـ) القلي (د) الإعداد على البخار

٤- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (جـ) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة

٥- يُعبِّر شعار الشركة عن ....

(أ) اللون (ب) الشكل (جـ) الهوية (د) الرمز

٢ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- غالبًا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية منخفضة	(أ) ترك النوافذ مفتوحة
٢-من طرق الحفاظ على الأشخاص عند الطلاء	(ب) في الوجبات السريعة
٣- قماش الصوف	(جـ) يجعلها أكثر أناقة
٤- كي الملابس	(د) مصدره الأغنام

٣ فكِّر وأجب:

١- لماذا يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة؟

٢- يجب أن تتوافر عدة نقاط في الإعلان الناجح، اذكر اثنتين منها.

٤ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )

٢- استخدام الصور ليس من الضروري في تصميم العلامة التجارية. ( )

٣- يُعتبَر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )

٤- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )

٥- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها. ( )



٥ محافظة الإسكندرية - إدارة العجمي التعليمية

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الأعمار. ( )

٢- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )

٣- عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز. ( )

٤- يُعتبَر الكتان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن. ( )

٥- إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها. ( )

٢ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١ - قماش الصوف	(أ) الإعلان
٢- يُوفِّر المعلومات المهمة عن المنتج	(ب) تساعد على اللعب
٣- الخضراوات والفواكه تصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة	(جـ) يجعل الطعام غير صحي
٤- المساحات المشمسة بالحديقة	(د) إذا تركتها خارج الثلاجة لفترات طويلة
٥- يجب تجنب طهي الخضراوات لفترة طويلة لأنه	(هـ) مصدره الأغنام

٣ فكّر وأجب:

١- العلامة التجارية لها أهمية كبيرة، اذكر واحدة منها.

٢- ما أهمية البروتينات؟

٤ أكمل العبارات الآتية:

١- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلًا من المشروبات ....

٢- يجب أن يقتصر الشعار على .... كلمات فقط.

٣- المساحات الخضراء تمتص غاز ....



٦ محافظة المنوفية - إدارة تلا التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )

٢- يُعتبَر الكتان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن. ( )

٣- يجب أن يكون الشعار أكثر من (٥) كلمات. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (جـ) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة

٢- من طرق الطهي غير الصحِّية ....

(أ) الشوي (ب) السلق (جـ) القلي (د) الإعداد على البخار

٣- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....

(أ) الماء (ب) برودة الجو (جـ) البكتيريا (د) نظافة الأواني

٣ أكمل العبارات الآتية:

١- المساحات الخضراء تمتص غاز ....

٢- تُعتبَر الحدائق صديقة البيئة لأنها تقلل من ....

٣- يحتوي السمك على فيتامين ....

٤ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- الخضراوات والفواكه تصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة	(أ) ترك النوافذ مفتوحة
٢ - من طرق الحفاظ على الأشخاص عند الطلاء	(ب) النباتات الحولية
٣- تنمو لمدة عام واحد	(جـ) إذا تركتها خارج الثلاجة لفترات طويلة

٥ فكِّر وأجب:

١- لماذا تكون الوجبات السريعة مضرة؟

٢- لماذا يُفضَّل الشراب الطبيعي على الشراب الصناعي؟

٣- اكتب اثنين من مصادر الأقمشة الصديقة للبيئة.



٧ محافظة الدقهلية
إدارة شرق المنصورة التعليمية

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأوّلية لتثبيت الرباط على الجرح. ( )

٢- إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها. ( )

٣- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )

٤- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- الطعام الصحِّي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من ....

(أ) الفيتامينات (ب) النشويات (جـ) السكَّريات (د) الدهون

٢- المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.

(أ) الغازية (ب) الصناعية (جـ) المعلبة (د) الطبيعية

٣- .... من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (جـ) الفوسفور (د) الماء

٤- أي من الأدوات الآتية نحتاجها أثناء عملية الطلاء؟ ....

(أ) مقص (ب) بكرة دهان

(جـ) شريط لاصق للجروح (د) شاش معقم

٣ أكمل العبارات الآتية:

١- يحتاج الجسم .... لمساعدته على مقاومة الأمراض.

٢- يحتاج .... لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.

٣- طريقة .... الطعام من طرق الطهي غير الصحية.

٤- المساحات الخضراء تمتص غاز ....

٤ فكّر وأجب:

١- ما العناصر الغذائية المشتركة المتوافرة في اللبن والبيض واللحم؟

٢- لماذا يتم إضافة المواد الحافظة عند تصنيع الشراب؟

٣- ما أهمية البروتينات؟

٨ محافظة بورسعيد

مديرية التربية والتعليم

١ أكمل العبارات الآتية:

١- تُعتبَر الوجبات .... طعامًا غير صحّي.

٢- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلًا من المشروبات ....

٣- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....

٢ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق أمر ضروري. ( )

٢- عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز. ( )

٣- يُفضَّل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها. ( )

٤- إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها. ( )

٥- يساعدنا شُرْب (٨) أكواب من الماء يوميًّا على التخلص من السموم. ( )

٦- الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها. ( )

٣ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....

(أ) الخل (ب) البكتيريا والعفن (جـ) الماء (د) الملح

٢- المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.

(أ) الغازية (ب) الصناعية (جـ) المعلبة (د) الطبيعية

٣- يُعتبَر الأرز والبطاطس من ....

(أ) السكريات (ب) النشويات (جـ) الفيتامينات (د) الماء

٤- الأواني المصنوعة من .... خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة.

(أ) الألومنيوم (ب) البلاستيك (جـ) الاستانلس (د) السيليكون

٥- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام ....

(أ) بنزين (ب) ماء نقي (جـ) زيت (د) بيكربونات الصوديوم

٦- .... من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (جـ) الفوسفور (د) الماء

٩ محافظة السويس
إدارة السويس التعليمية

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الأطعمة المقلية صحّية أكثر من الأطعمة المشوية. ( )

٢- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. ( )

٣- ملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )

٤- للوقاية من الأمراض نحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة. ( )

٥- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

(أ) الصور (ب) الألوان (جـ) العلامة التجارية (د) الرسومات

٢- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (جـ) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة

٣- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام ....

(أ) بنزين (ب) ماء نقي

(جـ) بيكربونات الصوديوم (د) زيت

③ فكّر وأجب:

١- لماذا يُفضَّل الشراب الطبيعي على الشراب الصناعي؟

٢- لماذا يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن الحرارة؟

④ أكمل العبارات الآتية:

١- يجب ألَّا .... أي مصباح كهربي عند وجود تسريب للغاز الطبيعي.

٢- تُصمَّم أشكال بعض الحدائق لتحاكي ....

٣- المساحات الخضراء تمتص غاز ....

٤- من عناصر التصميم .... و ....

٥- من عيوب أواني الطلاء غير اللَّاصقة أنها قد تكون .... عند خدش الطلاء.

١٠ محافظة الفيوم مديرية التربية والتعليم

① اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب ....

(أ) باردًا (ب) دافئًا (جـ) ساخنًا (د) معقمًا

٢- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....

(أ) الماء (ب) برودة الجو (جـ) البكتيريا (د) نظافة الأواني

٣- لكي يكون النظام الغذائي متوازنًا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من ....

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون (جـ) السكريات (د) الزيوت

٤- تنمو النباتات الحولية لمدة ....

(أ) عام (ب) أسبوع (جـ) شهرين (د) عدة أعوام

٥- يُعبِّر شعار الشركة عن ....

(أ) اللون (ب) الشكل (جـ) الهوية (د) الرمز

② ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يتم إضافة الليمون للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتيريا. ( )

٢- عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز. ( )

٣- يساعد شُرْب (٨) أكواب من الماء على التخلص من السموم. ( )

٤- يُعتبَر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للحفاظ على صحة العظام والأسنان. ( )

٥- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. ( )

③ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية	(أ) إذا تركتها خارج الثلاجة لفترات طويلة
٢- مقلاة الألومنيوم قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية	(ب) لأنه يحتوي على الفاكهة
٣- الخضراوات والفواكه تصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة	(جـ) عند التعرض لدرجة حرارة عالية
٤- يحتاج الأطفال إلى وجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية	(د) في الوجبات السريعة
٥- غالبًا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية منخفضة	(هـ) يتم تسخينها للقضاء على البكتيريا
	(و) لمساعدة أجسامهم على النمو



١١ محافظة بني سويف
إدارة ناصر التعليمية

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأولية لتثبيت الرباط على الجرح. ( )

٢- عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز. ( )

٣- ملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )

٤- لا تقوم العلامة التجارية بتوضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- من طرق الطهي غير الصحية ....

(أ) الشوي (ب) السلق (جـ) القلي (د) الإعداد على البخار

٢- تنمو النباتات الحولية لمدة ....

(أ) عام (ب) أسبوع (جـ) شهرين (د) عدة أعوام

٣- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (جـ) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة

٤- يُعبِّر شعار الشركة عن ....

(أ) اللون (ب) الشكل (جـ) الهوية (د) الرمز

③ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- غادر المنزل فورًا ولا تضئ أي مصابيح كهربائية	(أ) الصوف
٢- دافئ ولا يتجعد بسهولة	(ب) إذا كان هناك تسرب غاز

④ أكمل العبارات الآتية:

١- يحتوي السمك على فيتامين ....

٢- يتم تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على ....

٣- من الممكن أن تتفاعل المقلاة المصنوعة من الألومنيوم مع الأطعمة .... عند التعرض لدرجات الحرارة العالية.

٤- الترمس من الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة عالية من ....

⑤ فكّر وأجب:

- اذكر أهمية الألياف.

١٢ محافظة سوهاج | إدارة أخميم التعليمية

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يساعدنا شُرْب (٨) أكواب من الماء يوميًّا على التخلص من السموم. ( )

٢- الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها. ( )

٣- للوقاية من الأمراض نحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة. ( )

٤- يُعتبَر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )

٥- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الضمادات اللاصقة تُستخدم لـ ....

(أ) لف الالتواءات (ب) تضميد الجروح (جـ) تخفيف الآلام (د) معالجة الجروح

٢- شُرْب (٨) أكواب من الماء يوميًّا يساعد على طرد .... من الجسم.

(أ) الفيتامينات (ب) البروتينات (جـ) الكربوهيدرات (د) السموم

٣- نحتاج إلى .... للحفاظ على صحة العظام والأسنان.

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (جـ) الصوديوم (د) الدهون

٤- تحتوي الوجبات السريعة على كمِّيات كبيرة من ....

(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (جـ) الكربوهيدرات (د) المعادن

٥- يُعتبَر .... من الوجبات السريعة الصحِّية.

(أ) الترمس (ب) البطاطس المقلية (جـ) الدجاج المقلي (د) الحلوى

③ أكمل العبارات الآتية:

١- يجب ممارسة .... يوميًّا للحفاظ على صحتنا.

٢- يحتاج الجسم .... لمساعدته على مقاومة الأمراض.

٣- نجد الدهون الصحِّية في ....

٤- يحتوي السمك على فيتامين ....

٥- الحديد عنصر مهم لـ ....

١٣ محافظة قنا

إدارة أبو تشت التعليمية

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها. ( )

٢- للوقاية من الأمراض نحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة. ( )

٣- يُعتبَر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )

٤- ملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )

٥- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرة للبيئة مثل ....

(أ) الأغنام (ب) البترول (جـ) الكتان (د) دودة القز

٢- المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.

(أ) الغازية (ب) الصناعية (جـ) المعلَّبة (د) الطبيعية

٣- يُعتبَر الأرز والبطاطس من ....

(أ) السكريات (ب) النشويات (جـ) الفيتامينات (د) الماء

٤- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام ....

(أ) بنزين (ب) ماء نقي (جـ) زيت (د) بيكربونات الصوديوم

٥- تنمو النباتات الحولية لمدة ....

(أ) عام (ب) أسبوع (جـ) شهرين (د) عدة أعوام

③ فكِّر وأجب:

١- كم عدد أكواب الماء التي يجب أن نتناولها يوميًا؟

٢- ما الفائدة من وضع مخطط مسبق لوجباتنا الغذائية؟

٣- ما العناصر الغذائية المشتركة المتوافرة في اللبن والبيض واللحم؟

٤- اذكر نوعين من الكربوهيدرات.

٥- لماذا يعد الألومنيوم مصدر خطر في صناعة الأواني؟

١٤ محافظة الأقصر إدارة البياضية التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الأطعمة المقلية صحِّية أكثر من الأطعمة المشوية. ( )

٢- يساعدنا شُرْب (٨) أكواب من الماء يوميًّا على التخلص من السموم. ( )

٣- الكربوهيدرات من العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها. ( )

٤- إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحميه من العفن والبكتيريا. ( )

٥- استخدام الصور ليس ضروريًّا في تصميم العلامة التجارية. ( )

٦- لا تُقدِّم العلامة التجارية توضيحًا لطبيعة عمل الشركة للعملاء. ( )

٢ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- كي الملابس	(أ) تساعد على اللعب
٢- المساحات المشمسة بالحديقة	(ب) يجعلها أكثر أناقة
٣- من طرق الوقاية عند الطلاء	(جـ) تساعد أجسامهم على النمو
٤- احتياج الأطفال لوجبات غذائية متوازنة	(د) ترك النوافذ مفتوحة

٣ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- من طرق الطهي غير الصحِّيَّة ....

(أ) الشوي (ب) السلق (جـ) القلي (د) الإعداد على البخار

٢- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (جـ) ثقيلة الوزن (د) ناعمة ولينة

٣- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

(أ) الصور (ب) الألوان (جـ) العلامة التجارية (د) الرسومات

٤ فكِّر وأجب:

١- اكتب اثنين من مصادر الأقمشة الصديقة للبيئة.

٢- يجب أن تتوافر عدة خصائص للحدائق، اذكر اثنتين منها.




١٥ محافظة أسوان إدارة إدفو التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُفضَّل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها. ( )

٢- إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها. ( )

٣- يساعدنا شُرْب (٨) أكواب من الماء يوميًّا على التخلص من السموم. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الأواني المصنوعة من .... خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة.

(أ) الألومنيوم (ب) البلاستيك (جـ) الاستانلس (د) السيليكون

٢- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام ....

(أ) بنزين (ب) ماء نقي (جـ) زيت (د) بيكربونات الصوديوم

٣- .... من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (جـ) الفوسفور (د) الماء

٣ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- دافئ ولا يتجعد بسهولة	(أ) تُعبِّر عن هوية الشركة
٢- العلامة التجارية	(ب) الشعار
٣- يُعرِّف المشروع التجاري للشركة في أبسط أشكالها	(جـ) الصوف

٤ أكمل العبارات الآتية:

١- من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون .... عند خدش الطلاء.

٢- يجب ألَّا .... أي مصباح كهربي عند وجود تسريب للغاز الطبيعي.

٣- يحتاج .... لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.

٥ فكِّر وأجب:

١- لماذا يتم إضافة المواد الحافظة عند تصنيع الشراب؟

٢- لماذا يتم تسخين الشراب جيدًا قبل تصنيعه؟

٣- لماذا يُعدُّ الألومنيوم مصدر خطر في صناعة الأواني؟

الإجابات النموذجية



الإجابات النموذجية، وتشمل:

- الإجابات النموذجية عن أسئلة «اختبر نفسك» على كل المواضيع.
- الإجابات النموذجية عن أسئلة الكتاب المدرسي على المحاور.
- الإجابات النموذجية عن أسئلة سلاح التلميذ على المحاور.
- الإجابات النموذجية عن اختبارات سلاح التلميذ على المحاور.
- الإجابات النموذجية عن اختبارات سلاح التلميذ النهائية.
- الإجابات النموذجية عن امتحانات الإدارات التعليمية بالمحافظات للعام الدراسي ٢٠٢٢م.



الموضوع الأول (صـ ٩)

١ ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✗)
٤- (✗) ٥- (✓) ٦- (✓)

٢ ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (د)

٣ (٣- ٥ – ٦).

٤ ١ - يساعد في الحصول على نمط غذائي صحّي.
- يُنظِّم الوجبات الغذائية التي يتم تناولها على مدار اليوم.
٢- تناوَل حبوبًا كاملة قدر المستطاع.
- تناوَل اللُّحوم الخالية من الدهون.
٣- أجب بنفسك.

الموضوع الثاني (صـ ١٤)

١ ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✗)
٤- (✗) ٥- (✗)

٢ ١- تقوية النظر ٢- البروكلي – الكرنب
٣- الأسماك ٤- الألياف ٥- الكربوهيدرات

٣ ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (ب) ٤- (أ)

٤ ١- (د) ٢- (جـ) ٣- (أ) ٤- (ب)

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعين الأول والثاني (صـ ١٥)

١ ١- (ب) ٢- (ب) ٣- (أ) ٤- (جـ)

٢ ١- المتوازنة ٢- المكسرات ٣- السكريات
٤- الماء ٥- (A) ٦- اللبن

٣ ١- الألياف ٢- كبيرة ٣-أصنافًا متنوعة
٤-الماء ٥-السكريات.

٤ ١- تساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات والحصول على الطاقة.
٢- أنصحه بتقليل الملح والسكر في الطعام.

الموضوع الثالث (صـ ١٩)

١ (١)، (٢)، (٤).

٢ ١- الملح ٢- الحبوب الكاملة
٣- صحّيًا ٤- الأرز والخضراوات

٣ ١- (✓) ٢- (✗) ٣- (✓) ٤- (✓)

٤ ١- أنصحه أن يضع القليل من السكر والسمن.
٢- نعم تُعتبَر وجبة صحية.

الموضوع الرابع (صـ ٢٣)

١ ١- (✓) ٢- (✗) ٣- (✓) ٤- (✗)

٢ ١- المقلية ٢- الدهون والأملاح
٣- الغازية ٤- حمص الشام
٥- البروتينات ٦- الفيتامينات والمعادن

٣ ١- الألياف ٢- تدعم ٣- عدم الارتياح
٤- منخفضة ٥- غير صحي

٤ - **طعام صحّي:** مشروب حمص الشام – الدجاج المشوى – اللبن
- **طعام غير صحّي:** البطاطس المقلية – اللحوم المصنعة – الآيس كريم

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعين الثالث والرابع (صـ ٢٤)

١ ١- (ب) ٢- (جـ) ٣- (أ)
٤- (جـ) ٥- (أ)

٢ ١- صحّي ٢- غير صحّي
٣- صحّي ٤- غير صحّي

٣ ١- نعم تصبح صحية.
٢- تقليل الملح ووضع القليل من زيت الزيتون.
٣- لأنها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية مثل الأرز والخضراوات.
٤- أجب بنفسك.

الموضوع الخامس (صـ ٢٩)

١ ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✗)
٤- (✗) ٥- (✓)

٢ ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (أ) ٤- (ب)

٣ (٦).

الموضوع السادس (صـ ٣٣)

١ ١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✓)
٤- (✓) ٥- (✗) ٦- (✓)

٢ ١- (أ) ٢- (ب) ٣- (جـ)
٤- (ب) ٥- (د)

٣ أجب بنفسك.



تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعين الخامس والسادس (ص ٣٤)

١ ١- صحّي ٢- باردة ٣- طازجة
٤- غير نظيف ٥- فاسد

٢ ١- عالية ٢- فاسدًا ٣- الطازجة
٤- دافئة ٥- الطبيعية

٣ ١- الشراب الطبيعي: لا يحتوي على الكثير من السكر - يحتوي على الفاكهة الطبيعية.
٢- الشراب الصناعي: يحتوي على الكثير من السكر - يحتوي على المنكهات والملوّنات الصناعية.

٤ أجب بنفسك.

الموضوع السابع (ص ٣٨)

١ ١- (✔) ٢- (✘) ٣- (✔)
٤- (✔) ٥- (✔)

٢ ١- السيليكون.
- السبب: لأنها مرنة وغير لاصقة، فلا تخدش الأواني.
٢- الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ.
- السبب: لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية التي تحتوي على ليمون.
٣- لا أؤيد شراء أدوات مطبخ بلاستيكية للطبخ.
- السبب: لأنها من الممكن أن تذوب إذا تُركت في إناء ساخن.

٣ ١- ذات الطلاء غير اللاصق.
٢- الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوِم للصدأ.
٣- السيليكون. ٤- البلاستيك.

٤ ١- (ب) ٢- (جـ) ٣- (هـ)
٤- (أ) ٥- (د)

الموضوع الثامن (ص ٤١)

١ (٢)، (٣).

٢ ١- عن طريق وضع الطعام في الطبق بدقّة وبشكل مرتّب ومنظّم وإضافة الزينة إلى الطبق، مثل: شرائح من الليمون.
٢- القلي يجعل الطعام دهنيًا وغير صحّي.

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعين السابع والثامن (ص ٤٢)

١ ١- بعيدًا عن ٢- قليه
٣- تقل ٤- الاستانلس
٥- مضرة

٢ ١- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق.
٢- الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوِم للصدأ (الاستانلس).
٣- الأدوات البلاستيكية.

٣ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✔)
٤- (✔) ٥- (✘)

٤ ١- (أ) ٢- (جـ)

الموضوع التاسع (ص ٤٧)

١ ١- شريط لاصق جراحي.
٢- الكمادات الباردة أو الساخنة.
٣- الجروح المفتوحة.
٤- الرباط الطبي (الضمادة الضاغطة).
٥- كريم لعلاج اللدغات.

٢ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✘)
٤- (✘) ٥- (✔)

٣ أجب بنفسك.

الموضوع العاشر (ص ٥١)

١ ١- (✘) ٢- (✘) ٣- (✔) ٤- (✘)

٢ ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (جـ)

٣ أجب بنفسك.

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعين التاسع والعاشر (ص ٥٢)

١ ١- (✘) ٢- (✘) ٣- (✔)
٤- (✔) ٥- (✔)

٢ ١- (أ) ٢- (جـ) ٣- (ب) ٤- (د)

٣ ١- شريط لاصق جراحي ٢-الكهرباء
٣- علاج اللدغات ٤-الغاز ٥-المقص

٤ ١- لكي لا تسبِّب الشرارة المنبعثة من المصباح الكهربي في اشتعال حريق.
٢- الاتصال برقم طوارئ الغاز الطبيعي (١٢٩).

الموضوع الحادي عشر (ص ٥٦)

١ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✘) ٤- (✘)

٢ ١- (أ) ٢- (ب) ٣- (جـ)

٣ ١- حتّى لا تتسبب في حدوث حريق في المكان.
٢- يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة وفي مكان بارد وجافّ.
٣- أجب بنفسك.

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوع الحادي عشر وشخصيات مصرية مؤثرة والمستكشف النشط (ص ٥٩)

١ ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✗)
٤- (✔) ٥- (✔) ٦- (✔)

٢ ١- (أ) ٢- (جـ) ٣- (أ) ٤- (جـ)

٣ ١- تتبع نظامًا صحيًّا نباتيًّا.
٢- التأكد من أن السلم بحالة جيدة ومثبت جيدًا لمنع السقوط من عليه.
٣- انصحه بارتداء قفازات لحماية يديه.

إجابات تدريبات الكتاب المدرسي (ص ٦٠)

١ ١- الحبوب الكاملة والفاكهة والخضراوات.
٢- تتعفن وتفسد نتيجة نمو البكتيريا والفطريات عليها.
٣- الشراب الطبيعي- تناول الفواكه- الخبز الأسمر متعدد الحبوب
٤- تقطيع الطعام بالسكين بعيدًا عن اليد.
- توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز.
- عدم تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ.
- إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز.
٥- الكريم المطهر. - الشاش المعقم.
- الضمادات اللاصقة. - شريط لاصق جراحي.
- الكمادات الباردة. - الرباط الطبّي.
- كريم علاج اللدغات.
٦- ترك النوافذ مفتوحة للتهوية.
- ارتداء قفازات. - ارتداء نظّارات الأمان.

٢ ١- تناول وجبة غذائية متوازنة.
٢- ممارسة التمارين الرياضية.
٣- شُرْب كمّية كبيرة من الماء كل يوم.
٤- شُرْب المشروبات الطبيعية. ٥- استخدام أدوات طبخ صحية.
- تساعد هذه الأشياء على الحماية من الأمراض والحفاظ على صحتنا وتزويد الجسم بالطاقة والتخلص من السموم عند شُرْب الماء باستمرار.

٣ ١- البرجر لأنه قد يكون مقليًّا فيزود الدهون بالجسم، شراب الفاكهة الصناعي المليء بالسكريات والقليل من الفيتامينات المفيدة للجسم.
٢- يجب أخذها في جميع الأماكن لأنها تساعدنا على عمل إسعافات أولية للشخص المصاب فتساعد على تخفيف الآلام.

٤ أجب بنفسك.

٥ أن نتناول أطعمة صحية ومتوازنة ونشرب المشروبات الطبيعية وأن نحافظ على سلامتنا عند الطلاء أو عند الطبخ وأن نشرب الماء بكمّيات كبيرة وأن نمارس الرياضة كل يوم.

إجابة تدريبات سلاح التلميذ المتنوعة



على المحور الثالث (ص ٦١)

أولًا: أسئلة الصواب والخطأ:

١- (✔)	٢- (✗)	٣- (✔)
٤- (✔)	٥- (✔)	٦- (✔)
٧- (✗)	٨- (✔)	٩- (✗)
١٠- (✗)	١١- (✔)	١٢- (✗)
١٣- (✔)	١٤- (✗)	١٥- (✔)
١٦- (✔)	١٧- (✗)	١٨- (✗)
١٩- (✔)	٢٠- (✔)	٢١- (✗)
٢٢- (✔)	٢٣- (✗)	٢٤- (✔)
٢٥- (✔)	٢٦- (✔)	٢٧- (✔)
٢٨- (✔)	٢٩- (✗)	٣٠- (✗)
٣١- (✗)	٣٢- (✔)	٣٣- (✔)
٣٤- (✔)	٣٥- (✔)	

ثانيًا: الاختيار من متعدد:

١- (أ)	٢- (ب)	٣- (ب)
٤- (أ)	٥- (أ)	٦- (أ)
٧- (ب)	٨- (أ)	٩- (أ)
١٠- (أ)	١١- (أ)	١٢- (أ)
١٣- (ب)	١٤- (جـ)	١٥- (أ)
١٦- (ب)	١٧- (جـ)	

ثالثًا: أكمل

١- متوازنة	٢- بناء
٣- للدم	٤- الصحّية
٥- غير صحّي	٦- صحّيًا
٧- السكريات	٨- المقلي
٩- الفطريات	١٠- السكر
١١- البكتيريا	١٢- سامة
١٣- الحمضية	١٤- مرنة
١٥- دهنيًا	١٦- الكمادات الباردة
١٧- الكسور	١٨- الكهرباء
١٩- مفتوحة	٢٠- القلب
٢١- نباتيًا	



رابعًا: صل

١- (١ - جـ) (٢- أ) (٣- ب)

٢- (١ - ب) (٢ - أ) (٣- جـ)

٣- (١ - ب) (٢- أ) (٣- جـ)

خامسًا: فكر وأجب

١- لأنها خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

٢- تناول وجبات غذائية متوازنة.

- ممارسة الرياضة البدنية باستمرار كل يوم.

٣- تزودنا بالطاقة حيث يحوّلها الجهاز الهضمي إلى سكريات عند هضمها.

٤- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون والسكريات والأملاح والقليل من الفيتامينات والألياف.

٥- الأماكن الدافئة والرطبة.

٦- لأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية ويزودنا بالطاقة.

٧- لأنها مرنة ولا تخدش الأواني ولا يلتصق بها الطعام.

٨- حالات الكسور والحروق الخطيرة.

٩- تقطيع الطعام بالسكين بعيدًا عن اليد.

- توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز.

١٠- تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة العالية وغلق أوعية الطلاء بإحكام.

١١- أمراض القلب.

١٢- نباتي.

إجابة اختبارات سلاح التلميذ المتنوعة

على المحور الثالث (ص ٦٦)

الاختبار الأول

١ ١- (✗) ٢- (✔)
٣- (✔) ٤- (✗)

٢ ١- (ب) ٢- (ب)
٣- (جـ) ٤- (جـ)

٣ ١- نباتيًا ٢- المقلي
٣- قليلة ٤- الفطريات

٤ (١ - جـ) (٢- أ) (٣- ب)

الاختبار الثاني

١ ١- (✔) ٢- (✗)
٣- (✔) ٤- (✔)

٢ ١- (ب) ٢- (ب)
٣- (ب) ٤- (جـ)

٣ ١- الهرم الغذائي ٢- للدم
٣- النمو ٤- الطبيعي

٤ (١ - أ) (٢- جـ) (٣- ب)

الاختبار الثالث

١ ١- (✔) ٢- (✔)
٣- (✗) ٤- (✔)

٢ ١- (جـ) ٢- (أ)
٣- (جـ) ٤- (أ)

٣ ١- الطعام ٢- أسهل
٣- السريعة ٤- البروتين

٤ (١ - جـ) (٢- أ) (٣- ب)

الاختبار الرابع

١ ١- (✗) ٢- (✔)
٣- (✔) ٤- (✗)

٢ ١- (ب) ٢- (أ)
٣- (أ) ٤- (أ)

٣ ١- الماء ٢- دهان
٣- مجدي يعقوب ٤- انقطاع

٤ (١ - جـ) (٢- ب) (٣- أ)

الاختبار الخامس

١ ١- (✔) ٢- (✗)
٣- (✔) ٤- (✔)

٢ ١- (أ) ٢- (أ)
٣- (ب) ٤- (أ)

٣ ١- فساده ٢- البكتيريا
٣- مجدي يعقوب ٤- مفتوحة

٤ (١ - جـ) (٢- أ) (٣- ب)

الإجابات النموذجية عن أسئلة المحور الرابع



الموضوع الأول (صـ ٧٥)

١ ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✓)
٤- (✗) ٥- (✗) ٦- (✗)

٢ ١- (أ) ٢- (ب) ٣- (أ)
٤- (جـ) ٥- (د) ٦- (ب)

٣ ١- حجمه ٢- البيئات الطبيعية
٣- التلوث ٤- الحدائق
٥- الاسترخاء

الموضوع الثاني (صـ ٨٠)

١ ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✗)
٤- (✓) ٥- (✗)

٢ ١- المال ٢- أقل ٣- فرز
٤- التنظيف ٥- حيوانية

٣ ١- (جـ) ٢- (د) ٣- (أ)
٤- (ب) ٥- (ب)

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعين الأول والثاني (صـ ٨١)

١ ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✗)
٤- (✗) ٥- (✓)

٢ ١- إعادة تدويرها ٢- البرجولات
٣- فرز ٤- المال ٥- المُعمِّرة

٣ ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (جـ)
٤- (د) ٥- (ب)

الموضوع الثالث (صـ ٨٥)

١ ١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✗)
٤- (✗) ٥- (✗)

٢ ١- شعار الشركة ٢- المستهدفة
٣- العلامة التجارية ٤- الصور

٣ ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (ب)
٤- (أ) ٥- (أ)

الموضوع الرابع (صـ ٨٩)

١ ١- (أ) ٢- (أ) ٣- (ب)

٢ ١- (✓) ٢- (✗) ٣- (✓) ٤- (✓)

٣ ١- منتج عمر.

الموضوع الخامس (صـ ٩٢)

١ ١- (✓) ٢- (✗) ٣- (✗)
٤- (✗) ٥- (✓)

٢ ١- الإعلانات ٢- التسويق الشفهي
٣- شعار ٤- صادقة ٥- منافسين

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعات الثالث والرابع والخامس (صـ ٩٣)

١ ١- الشكل ٢- العلامة التجارية
٣- سهل ٤- المستخدم ٥- شعار

٢ ١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✗)
٤- (✓) ٥- (✓)

٣ ١- (أ) ٢- (ب) ٣- (د) ٤- (جـ)

٤ أجب بنفسك.

إجابات تدريبات الكتاب المدرسي (صـ ٩٦)

١ ١- أجب بنفسك.

٢- عن طريق استخدام المياه الباردة لأن استخدام المياه الباردة يستهلك طاقة أقل.

٣- العلامة التجارية تُعبِّر عن هوية الشركة، أمّا الشعار فهو رمز يوضح نشاط الشركة.

٤- أن يكون سهلًا في الاستخدام.
- أن يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم.
- أن يوفِّر التصميم الحل المناسب للعمل المطلوب.

٥- نقل المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات.

٢، ٣، ٤ أجب بنفسك.

٥ يجعل استخدام الأشياء سهلًا ويوفر الحل المناسب للعمل المطلوب.

إجابة تدريبات سلاح التلميذ المتنوعة على المحور الرابع (صـ ٩٧)

أولًا: أسئلة الصواب والخطأ:

١- (✓)	٢- (✗)	٣- (✓)	٤- (✓)
٥- (✗)	٦- (✓)	٧- (✗)	٨- (✗)
٩- (✗)	١٠- (✗)	١١- (✓)	١٢- (✗)
١٣- (✗)	١٤- (✓)	١٥- (✗)	١٦- (✓)

١٧- (✔) ١٨- (✔) ١٩- (✘) ٢٠- (✔)

٢١- (✘) ٢٢- (✔) ٢٣- (✔) ٢٤- (✘)

٢٥- (✘)

ثانيًا: الاختيار من متعدد:

١- (ب) ٢- (أ) ٣- (ب) ٤- (ب)

٥- (د) ٦- (ب) ٧- (ب) ٨- (ب)

٩- (ب) ١٠- (ب) ١١- (ب) ١٢- (جـ)

١٣- (جـ) ١٤- (أ) ١٥- (ب)

ثالثًا: أكمل

١- البوليستر ٢- ثاني أكسيد الكربون ٣- المُعمِّرة

٤- الاسترخاء ٥- البُقع ٦- كي

٧- دودة القز ٨- شعار الشركة

٩- الرسومات ١٠- التركيز ١١- شكله

١٢- الإعلانات ١٣- الشفهي ١٤- حسن فتحي ١٥- نباتية

رابعًا: صِلْ

١- (١ - ب) (٢- أ) (٣- جـ)

٢- (١ - أ) (٢ - جـ) (٣- ب)

٣- (١ - ب) (٢- جـ) (٣- أ)

خامسًا: فكِّر وأجب

١- السوق المستهدفة والتعرُّف على اسم الشركة والألوان.

٢- حولية.

٣- وجود أماكن ظل للاسترخاء.

- وجود نباتات مزهرة ذات ألوان زاهية.

٤- لأنه يستهلك طاقة أقل.

٥- مصدر نباتي مثل القطن، مصدر حيواني مثل الأغنام.

٦- رأي سلمى.

٧- لأنها توضح لعملاء الشركة طبيعة الشركة وأهمية عملها.

٨- يُعبِّر عن الهدوء والسكينة.

٩- أن يكون سهلًا في الاستخدام.

- أن يُوفِّر الحلَّ المناسب للعمل المطلوب.

- أن يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم.

١٠- ليتم تحسين المنتج قبل عرضه في الأسواق لو ظهرت مشكلة عند تجربته بواسطة مجموعة التركيز.

١١- شكل وتركيب ولون وحجم التصميم.

١٢- لأنه يُوفِّر المعلومات عن المنتجات والخدمات ويقنع العملاء بالمنتج.

١٣- أن يقتصر شعار الإعلان على ثلاث كلمات.

١٤- شارك في تصميم قرية القرنة الجديدة.

- ساعد السكان المحليين على بناء منازلهم من مواد بناء طبيعية مثل الطين.

١٥- رسامة نباتية.

إجابة اختبارات سلاح التلميذ المتنوعة



على المحور الرابع (ص ١٠١)

الاختبار الأول

1 ١- (✔) ٢- (✘) ٣- (✘) ٤- (✔)

2 ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (د) ٤- (ب)

3 ١- النباتية ٢- البرجولات ٣- أقل ٤- الكتان

4 (١ - جـ) (٢- أ) (٣- ب)

الاختبار الثاني

1 ١- (✔) ٢- (✘) ٣- (✘) ٤- (✘)

2 ١- (د) ٢- (أ) ٣- (ب) ٤- (د)

3 ١- الحماس ٢- التركيز ٣- الإعلانات ٤- النبات

4 (١ - جـ) (٢- أ) (٣- ب)

الاختبار الثالث

1 ١- (✘) ٢- (✔) ٣- (✔) ٤- (✘)

2 ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (د) ٤- (ب)

3 ١- الهدوء والسكينة ٢- المستخدم

٣- حجمه ٤- الفقراء

4 (١ - جـ) (٢- أ) (٣- ب)

الاختبار الرابع

1 ١- (✘) ٢- (✘) ٣- (✘) ٤- (✔)

2 ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (ب) ٤- (أ)

3 ١- بسيط ٢- تحسين ٣- ثلاث ٤- القانونية

4 (١ - جـ) (٢- ب) (٣- أ)

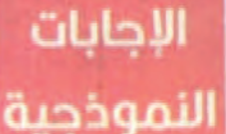
الاختبار الخامس

1 ١- (✔) ٢- (✘) ٣- (✔) ٤- (✔)

2 ١- (جـ) ٢- (جـ) ٣- (أ) ٤- (ب)

3 ١- الكتان ٢- الإعلانات ٣- رسامة نباتية ٤- صادقة

4 (١ - ب) (٢- أ) (٣- جـ)



لاختبارات سلاح التلميذ النهائية



الاختبار الأول (ص ١١٠)

1. ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✔) ٤- (✔)
2. ١- (أ) ٢- (جـ) ٣- (جـ) ٤- (جـ)
3. ١- مفتوحة ٢- الفطريات ٣- العلامة التجارية ٤- التركيز
4. (١ - ب) (٢- أ) (٣- جـ)

الاختبار الثاني (ص ١١١)

1. ١- (✔) ٢- (✗) ٣- (✔) ٤- (✔)
2. ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (ب) ٤- (أ)
3. ١- غير لاصقة ٢- قليه ٣- قمم الجبال ٤- الاسترخاء
4. (١ - جـ) (٢- أ) (٣- ب)

الاختبار الثالث (ص ١١٢)

1. ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✔) ٤- (✔)
2. ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (أ) ٤- (أ)
3. ١- الفطريات ٢- جافة ٣- الشفهي ٤- النباتات
4. (١ - ب) (٢- جـ) (٣- أ)

الاختبار الرابع (ص ١١٣)

1. ١- (✔) ٢- (✗) ٣- (✗) ٤- (✗)
2. ١- (د) ٢- (ب) ٣- (جـ) ٤- (ب)
3. ١- سامة ٢- الكهرباء ٣- بارد ٤- شعار
4. (١ - جـ) (٢- أ) (٣- ب)

الاختبار الخامس (ص ١١٤)

1. ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✗) ٤- (✔)
2. ١- (ب) ٢- (ب) ٣- (ب) ٤- (أ)
3. ١- البكتيريا ٢- البكتيريا ٣- الأملاح ٤- صغير
4. (١ - ب) (٢ - جـ) (٣ - أ)

الاختبار السادس (ص ١١٥)

1. ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✗) ٤- (✗)
2. ١- (أ) ٢- (د) ٣- (أ) ٤- (جـ)
3. ١- الضمادات اللاصقة ٢- الفاسد ٣- البروتينات ٤- المُعمِّرة
4. (١ - ب) (٢ - جـ) (٣ - أ)

الاختبار السابع (ص ١١٦)

1. ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✔) ٤- (✗)
2. ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (ب) ٤- (ب)
3. ١- خفيفة ٢- عالية ٣- الطاقة ٤- تجفيف الملابس
4. (١ - جـ) (٢- أ) (٣- ب)

الاختبار الثامن (ص ١١٧)

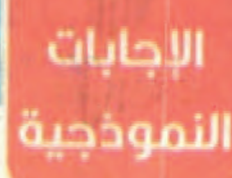
1. ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✗) ٤- (✗)
2. ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (جـ) ٤- (جـ)
3. ١- داكنة ٢- الفيتامينات ٣- الكتان ٤- العلامة التجارية
4. (١- أ) (٢ - جـ) (٣ - ب)

الاختبار التاسع (ص ١١٨)

1. ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✗) ٤- (✔)
2. ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (أ) ٤- (ب)
3. ١- الإجهاد ٢- السكر ٣- الحرير ٤- العلامة التجارية
4. (١ - جـ) (٢- أ) (٣ - ب)

الاختبار العاشر (ص ١١٩)

1. ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✔) ٤- (✗)
2. ١- (د) ٢- (جـ) ٣- (أ) ٤- (أ)
3. ١- بعيدًا ٢- السكر ٣- البكتيريا ٤- برجولات
4. (١ - جـ) (٢- أ) (٣- ب)



لامتحانات الإدارات التعليمية بالمحافظات للعام الدراسي ٢٠٢٢م



صـ ١٢٠

١ محافظة القاهرة — إدارة النزهة التعليمية

١ ١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✓) ٤- (✓)

٢ ١- (د) ٢- (جـ) ٣- (ب) ٤- (أ)

٣ ١- الفيتامينات ٢- البكتيريا

٣- ترك النوافذ مفتوحة

٤ ١- (د) ٢- (أ) ٣- (ب)

٥ الأجبان - السمن - الزبادي.

صـ ١٢١

٢ محافظة الجيزة — إدارة الوراق التعليمية

١ ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✓)

٢ ١- (أ) ٢- (أ) ٣- (جـ)

٣ ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (ب)

٤ ١- ثلاثة ٢- التلوث ٣- لون التصميم

٥ ١- لأنه قد تنبعث جزيئات الألومنيوم في الطعام فتتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما يتعرّض الطعام إلى درجات حرارة عالية.

٢- استخدام المكوّنات الطازجة فقط.

- إبقـاء اللحـوم ومنتجات الألبـان في الثلّاجة إلى أن يحين وقت استخدامها.

- غسل الفواكه والخضراوات والتخلّص من الفاسد منها.

٣- وجود أماكن الظل للاسترخاء، ومساحات مشمسة مفتوحة للعب والركض.

صـ ١٢٢

٣ محافظة القليوبية — إدارة العبور التعليمية

١ ١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✗)

٤- (✓) ٥- (✓)

٢ ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (ب)

٤- (جـ) ٥- (أ)

٣ ١- (جـ) ٢- (د) ٣- (أ) ٤- (ب)

٤ شريط لاصق جراحي - شاش معقم - مقص

صـ ١٢٣

٤ محافظة الغربية — إدارة كفر الزيات التعليمية

١ ١- (أ) ٢- (أ) ٣- (جـ)

٤- (ب) ٥- (د)

٢ ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (د) ٤- (جـ)

٣ ١- حتى لا تتسبب في حدوث حريق في المكان .

٢- يجذب ويلفت انتباه الناس.

- قابل للتصديق ومميز وفريد ولا يُنسى.

٤ ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✓)

٤- (✗) ٥- (✗)

صـ ١٢٤

٥ محافظة الإسكندرية — إدارة العجمي التعليمية

١ ١- (✓) ٢- (✗) ٣- (✓)

٤- (✗) ٥- (✗)

٢ ١- (هـ) ٢- (أ) ٣- (د)

٤- (ب) ٥- (جـ)

٣ ١- توضّح لعملاء الشركة طبيعة وأهمّية عملها.

٢- بناء أنسجة الجسم وتجديد ما يتلف منها.

٤ ١- الغازية ٢- ثلاثة ٣- ثاني أكسيد الكربون

صـ ١٢٥

٦ محافظة المنوفية — إدارة تلا التعليمية

١ ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✗)

٢ ١- (ب) ٢- (جـ) ٣- (جـ)

٣ ١- ثاني أكسيد الكربون ٢- التلوث ٣- (A)

٤ ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (ب)

٥ ١- لأنها تحتوي على كمّية كبيرة من السكّر والدهون والأملاح

٢- لأن الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية ويحتوي على الفاكهة.

٣- الصوف ومصدره الأغنام - القطن ومصدره نبات القطن.

صـ ١٢٦

٧ محافظة الدقهلية — إدارة شرق المنصورة التعليمية

١ ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✗) ٤- (✓)

٢ ١- (أ) ٢- (د) ٣- (أ) ٤- (ب)

٣ ١- الفيتامينات ٢- الأطفال

٣- قلي ٤- ثاني أكسيد الكربون

٤ ١- البروتينات.

٢- لحماية الشراب من العفن والبكتيريا.

٣- بناء أنسجة الجسم وتجديد ما يتلف منها.

٨ محافظة بورسعيد
مديرية التربية والتعليم
ص ١٢٧

١ ١- السريعة ٢- الغازية ٣- البكتيريا

٢ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✔)
٤- (✔) ٥- (✔) ٦- (✔)

٣ ١- (ب) ٢- (د) ٣- (ب)
٤- (جـ) ٥- (د) ٦- (أ)

٩ محافظة السويس
ادارة السويس التعليمية
ص ١٢٨

١ ١- (✘) ٢- (✔) ٣- (✘)
٤- (✔) ٥- (✔)

٢ ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (جـ)

٣ ١- لأن الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية ويحتوي على الفاكهة.
٢- حتى لا تتسبب في حدوث حريق في المكان.

٤ ١- نضيء ٢- البيئات الطبيعية
٣- ثاني أكسيد الكربون ٤- حجم وتركيب التصميم
٥- سامة

١٠ محافظة الفيوم
مديرية التربية والتعليم
ص ١٢٩

١ ١- (جـ) ٢- (جـ) ٣- (أ)
٤- (أ) ٥- (د)

٢ ١- (✘) ٢- (✔) ٣- (✔)
٤- (✔) ٥- (✔)

٣ ١- (ب) ٢- (جـ) ٣- (أ)
٤- (و) ٥- (د)

١١ محافظة بني سويف
ادارة ناصر التعليمية
ص ١٣٠

١ ١- (✘) ٢- (✔) ٣- (✘) ٤- (✘)

٢ ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (ب) ٤- (د)

٣ ١- (ب) ٢- (أ)

٤ ١- (A) ٢- البكتيريا ٣- الحمضية ٤- البروتين

٥ مهمة لعملية الهضم وتساعد على ضبط مستوى السكّر في الدم .

١٢ محافظة سوهاج
ادارة أخميم التعليمية
ص ١٣١

١ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✔)
٤- (✔) ٥- (✘)

٢ ١- (د) ٢- (د) ٣- (أ)
٤- (أ) ٥- (أ)

٣ ١- الرياضة ٢- الفيتامينات
٣- المكسرات ٤- (A) ٥- للدم

١٣ محافظة قنا
ادارة أبو تشت التعليمية
ص ١٣٢

١ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✔)
٤- (✘) ٥- (✔)

٢ ١- (ب) ٢- (د) ٣- (ب)
٤- (د) ٥- (أ)

٣ ١- (٨) أكواب.
٢- يساعد في الحصول على نمط غذائي صحّي.
- يُنظِّم الوجبات الغذائية التي يتم تناولها على مدار اليوم.
٣- البروتينات.
٤- البطاطس والأرز.
٥- لأنه قد تنبعث جزيئات الألومنيوم في الطعام فتتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما يتعرّض الطعام إلى درجات حرارة عالية.

١٤ محافظة الأقصر
ادارة البياضية التعليمية
ص ١٣٣

١ ١- (✘) ٢- (✔) ٣- (✔)
٤- (✔) ٥- (✘) ٦- (✘)

٢ ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (د) ٤- (جـ)

٣ ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (جـ)

٤ ١- الصوف ومصدره الأغنام.
- القطن ومصدره نبات القطن.
٢- وجود أماكن الظل للاسترخاء، ومساحات مشمسة مفتوحة للعب والركض.

١٥ محافظة أسوان
ادارة ادفو التعليمية
ص ١٣٤

١ ١- (✔) ٢- (✘) ٣- (✔)

٢ ١- (جـ) ٢- (د) ٣- (أ)

٣ ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (ب)

٤ ١- سامة ٢- نضيء ٣- الأطفال

٥ ١- لحماية الشراب من العفن والبكتيريا.
٢- للقضاء على البكتيريا .
٣- لأنه قد تنبعث جزيئات الألومنيوم في الطعام فتتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما يتعرّض الطعام إلى درجات حرارة عالية.

رقم الإيداع : ٢٠٥٥٨ / ٢٠٢٢

اختبارات سلاح التلميذ
على المحورين الثالث والرابع

يُجاب عنها بنهاية الكتاب

الاختبار الأول

١٥

(١) ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يُفضَّل تناول الشراب الطبيعي عن الشراب الصناعي. ( )

٢- تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الخدوش الصغيرة. ( )

٣- يجب غسل اليدين وتعقيم أدوات الطبخ قبل وبعد إعداد الطعام. ( )

٤- تنمو النباتات الحولية الموجودة بالحدائق لمدة عام. ( )

(٢) اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- من أهم إنجازات مجدي يعقوب علاج الأطفال بالمجان من أمراض ....

(أ) القلب (ب) المعدة (جـ) السكر (د) الباطنة

٢- يجب اتباع كل مما يلي ليكون يومنا صحّيًا ما عدا ....

(أ) تناول وجبة صحية متوازنة (ب) شرب الماء بكمّيات كبيرة (جـ) تناول الوجبات السريعة (د) ممارسة الرياضة يوميًا

٣- عند حدوث تسرب للغاز في المنزل يجب إبلاغ طوارئ ....

(أ) الماء (ب) الكهرباء (جـ) الغاز الطبيعي (د) الإسعاف

٤- يجب .... الملابس لتصبح أكثر أناقة ولكن بالاستعانة بشخص بالغ.

(أ) غسل (ب) نشر (جـ) كي (د) تخزين

(٣) أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- يجب ترك النوافذ .... للتهوية أثناء الطلاء.

٢- سبب فساد الأطعمة عند تركها مدة كبيرة خارج الثلاجة البكتيريا و ....

٣- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

٤- يجب تجربة المنتج من خلال مجموعة .... قبل عرضه في الأسواق.

(٤) صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الأدوات البلاستيكية	(أ) سامّة عند خدش الطلاء أثناء الطهي
٢- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	(ب) قد تذوب في الإناء الساخن فتضر صحتنا
٣- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	(جـ) تتفاعل مع الأطعمة الحمضية في درجات الحرارة العالية



الاختبار الثاني

١٥

١ ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة أصناف الطعام المختلفة بكمّيات معينة. ( )

٢- يجب تناول أطعمة غنية بالكالسيوم لأنه عنصر مهم للدم. ( )

٣- من الضروري توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز لسلامتنا عند الطبخ. ( )

٤- لا يجب أن يكون تصميم المنتجات مُعقّدًا ليسهل على الفئة التي تطلبه استخدامه. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم ....

(أ) ثمنها غالٍ (ب) يلتصق الطعام بها

(جـ) ثمنها رخيص (د) تتفاعل مع الأطعمة الحمضية في الحرارة العالية

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كمّيات كبيرة من ....

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون (جـ) الألياف (د) الحبوب الكاملة

٣- يُستخدم الكريم المطهر أثناء الإسعافات الأولية لـ ....

(أ) معالجة الجروح الصغيرة (ب)تطهير الجروح (جـ) تثبيت الرباط على الجرح (د) لف الالتواءات

٤- ساعد حسن فتحي الفقراء عن طريق مساعدتهم على بناء منازلهم من ....

(أ) الطين (ب) الحديد (جـ) الذهب (د) النحاس

٣ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- يُفضّل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها مرنة و ....

٢- يجب شوي الطعام بدلًا من .... الطعام حتّى يكون طعامًا صحّيًّا.

٣- من أهم إنجازات وصفية نزرين تسلُّق ....

٤- تساعد أماكن الظل في الحديقة على ....

٤ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):



(أ)	(ب)
١- شعار الشركة	(أ) تُعبِّر عن هوية الشركة
٢- العلامة التجارية للشركة	(ب) العملاء المراد تسويق المنتجات لهم
٣- السوق المستهدَفة	(جـ) رمز يوضح للعملاء نشاط الشركة

١٥

الاختبار الثالث

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب شرب ٨ أكواب من الماء يوميًا للتخلص من السموم. ( )

٢- من أهم إنجازات مجدي يعقوب علاج الأطفال مجانًا من أمراض القلب. ( )

٣- تشمل الكربوهيدرات النشويات والبروتينات. ( )

٤- يجب الاهتمام بألوان النباتات وشكلها وحجمها عند تصميم الحدائق. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- يُفضَّل تناول أطعمة غنية بـ.................. ليكون طعامنا صحيًّا.

(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (جـ) السكريات د- الأملاح

٢- جميع ما يلي من أسباب تفضيل استخدام الأواني المصنوعة من الاستانلس أثناء الطبخ ما عدا أنها ....

(أ) خفيفة الوزن (ب) متينة (جـ) ثقيلة الوزن (د) صلبة

٣- يمكن استبدال الوجبات الخفيفة بالترمس لاحتوائه على كمّية كبيرة من ....

(أ) البروتينات (ب) السكريات (جـ) النشويات (د) الكربوهيدرات

٤- يجب معالجة بُقع الملابس .... الغسل.

(أ) قبل (ب) أثناء (جـ) بعد (د) وقت

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- يجب غسل الأيدي عند إعداد الطعام لحمايتنا من البكتيريا و ....

٢- يجب تخزين الطلاء في أماكن باردة و ....

٣- يقوم العملاء المقتنعون بالمنتج بإقناع العملاء الآخرين من خلال التسويق ....

٤- اشتهرت نيروباراو بعمل لوحات دقيقة عن .... بالاستعانة بخبراء في علم النبات.

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الكمادات الباردة	(أ) لتثبيت الرباط على الجرح
٢- الرباط الطبِّي	(ب) لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد
٣- شريط لاصق جراحي	(جـ) للفِّ الالتواءات وتثبيتها





الاختبار الرابع

١٥

(١) ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب تسخين الشراب عند إعداده في درجات حرارة عالية للقضاء على البكتيريا. ( )

٢- يتم عمل إسعافات أولية للأشخاص المصابين بالجروح الخطيرة. ( )

٣- يُستخدم الماء في إطفاء الحرائق الناتجة عن الزيت. ( )

٤- تتشابه الحدائق مع بعضها من حيث التصميم. ( )

(٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب القيام بـ .... للحفاظ على سلامة الطعام.

(أ) عدم تغطية الشعر عند الطبخ — (ب) إبقاء اللحوم خارج الثلاجة

(جـ) عدم ارتداء قفازات — (د) تعقيم أسطح المطبخ قبل الطبخ

٢- يُستخدم المقص في .... أثناء الإسعافات الأولية.

(أ) معالجة الجروح — (ب) منع الملابس من ملامسة الجرح

(جـ) تثبيت الرباط على الجرح — (د) تطهير الجروح

٣- الناشطة وصفية نزرين نجحت في ....

(أ) سباق السيارات — (ب) سباق الدراجات — (جـ) تسلُّق قمم الجبال — (د) سباق الجري

٤- تساعد نباتات الحدائق على تقليل تلوث الهواء عن طريق امتصاص غاز ....

(أ) الأكسجين — (ب) ثاني أكسيد الكربون — (جـ) النيتروجين — (د) بخار الماء

(٣) أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون .... عند خدش الطلاء.

٢- ينبغي عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع ....

٣- يجب استخدام ماء .... عند غسل الملابس لتوفير الطاقة.

٤- .... الإعلان يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة في رمز.

(٤) صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الألياف	(أ) يساعدنا على التخلص من السموم
٢- الماء	(ب) تساعد على بناء أنسجة الجسم
٣- البروتينات	(جـ) تساعد على ضبط مستوى السكر في الجسم

الاختبار الخامس

١٥

① ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- اتبعت وصفية نزرين نظامًا غذائيًا نباتيًا ساعدها على تسلُّق قمم الجبال. ( )

٢- يجب حماية العين واليد عند الطلاء بارتداء قفازات اليد ونظارات الأمان. ( )

٣- من الصعب تنظيف الأواني ذات الطلاء غير اللاصق. ( )

٤- يجب إنشاء علامة تجارية توضح الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يُستخدم .... لتطهير يد شخص لُدغ من نحلة.

(أ) كمادات باردة (ب) كريم لعلاج اللدغات (جـ) مقص (د) ضمادات لاصقة

٢- تساعد .... على ضبط مستوى السكر في الجسم.

(أ) النشويات (ب) الألياف (جـ) البروتينات (د) السكريات

٣- جميع ما يلي من طرق المحافظة على سلامة الطعام ما عدا ....

(أ) غسل اليدين بالماء والصابون (ب) إبقاء الطعام خارج الثلاجة

(جـ) استخدام مكونات طازجة (د) تغطية الشعر عند الطبخ

٤- لون الشعار .... يُعبِّر عن الهدوء والسكينة.

(أ) الأزرق (ب) الأحمر (جـ) الأبيض (د) الأصفر

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- عند تحضير شراب طبيعي داخل المصانع يجب إضافة مادتين حافظتين لحمايته من العفن و.................... .

٢- يجب غسل السكين بعد تقطيع اللحوم للقضاء على ....

٣- تحتوي الوجبات السريعة على كمِّية كبيرة من الدهون و.................... والسكريات.

٤- لا يجب أن يكون شعار الشركة .... حتَّى يسهل رؤيته.

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- السوق المستهدفة	(أ) إقناع العملاء بالمنتج من عملاء آخرين جربوا المنتج
٢- الإعلانات	(ب) الفئات الأساسية التي تسوق الشركة المنتجات لهم
٣- التسويق الشفهي	(جـ) تنقل المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات

الاختبار السادس

١٥

(١) ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب فصل الأجهزة الإلكترونية عند عدم الاستخدام لتجنب اندفاع الكهرباء بشدة. ( )

٢- يُفضَّل استخدام ملاعق مصنوعة من السيليكون لأنها مرنة وغير لاصقة ولا تخدش الأواني. ( )

٣- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الفيتامينات. ( )

٤- يجب ألا يقتصر شعار الإعلان عن ١٠ كلمات. ( )

(٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب تناول الطعام الغني بالفيتامينات لأنها ....

(أ) تعطي مناعة لمقاومة الأمراض (ب) تضبط مستوى السكر

(جـ) تُقوي الأسنان (د) تبني أنسجة الجسم

٢- يُعدُّ كلٌّ ممَّا يلي من طرق طهي الطعام الصحِّية ما عدا ....

(أ) سلق الطعام (ب) شوي الطعام

(جـ) تحمير الطعام في الفرن (د) قلي الطعام

٣- لكي ينجح الإعلان لا بد من التعرف على كل جديد عن .... للشركة.

(أ) المنافسين (ب) المنفذين (جـ) المخططين (د) المنتجين

٤- يجب .... الملابس قبل غسلها.

(أ) نشر (ب) كي (جـ) فرز (د) تخزين

(٣) أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- تستخدم .... اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة.

٢- يجب غسل الفواكه والتخلص من .... منها.

٣- اللحوم والأسماك والألبان من مجموعة ....

٤- النباتات .... هي النباتات التي تنمو فترة أكثر من عام.

(٤) صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الشراب الطبيعي	(أ) تحتوي على كمِّية كبيرة من الدهون والملح
٢- الشراب الصناعي	(ب) غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية
٣- الوجبات السريعة	(جـ) يحتوي على كمِّية قليلة جدًّا من العناصر الغذائية

الاختبار السابع

١٥

(١) ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يمكن استخدام غطاء المقلاة لإخماد حريق النار أثناء الطبخ. ( )

٢- يُفضَّل سلق الخضراوات أو شويها لبضع دقائق حتَّى لا نقلل من قيمة العناصر الغذائية بها. ( )

٣- يجب وضع الفواكه داخل الثلاجة حتَّى لا تجذب الذباب والحشرات الأخرى. ( )

٤- نباتات الحديقة تلوث الهواء لأنها تمتص ثاني أكسيد الكربون وتطلق الأكسجين. ( )

(٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تساعد .... على بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها.

(أ) النشويات (ب) السكريات (جـ) البروتينات (د) الألياف

٢- يُستخدم .... للفِّ الالتواءات وتثبيتها.

(أ) كريم مطهر (ب) رباط طبي (جـ) كمادات باردة (د) شاش معقم

٣- لا يُفضَّل تناول الوجبات السريعة لأنها غنية بـ ....

(أ) الأملاح المعدنية (ب) السكريات (جـ) الفيتامينات (د) الحبوب الكاملة

٤- رمز يوضح للعملاء نشاط الشركة ....

(أ) العلامة التجارية (ب) شعار الشركة (جـ) مجموعة التركيز (د) السوق المستهدفة

(٣) أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ .... الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

٢- يجب تسخين الشراب الطبيعي في درجات حرارة .... للقضاء على البكتيريا.

٣- تتحول الكربوهيدرات إلى سكَّر الجلوكوز عند الهضم فتمدُّ جسمنا بـ ....

٤- يجب تجنب استخدام آلة تجفيف الملابس لتوفير ....

(٤) صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- أقمشة القطن	(أ) ناعمة ولينة ومتينة
٢- أقمشة الحرير	(ب) خفيفة الوزن وجيدة التهوية
٣- أقمشة الكتان	(جـ) متينة ويمكن غسلها

الاختبار الثامن

١٥

١) ضع علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✗) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- تستخدم الكمادات الساخنة لتخفيف آلام العضلات. ( )

٢- يجب ألا نفرط في طهي الخضراوات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها. ( )

٣- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق تسخن بسرعة وتلتصق بالطعام. ( )

٤- جميع الحدائق صُممت بشكل يحاكي البيئة الطبيعية. ( )

٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تشمل الكربوهيدرات ....

(أ) النشويات والبروتينات (ب) البروتينات والأملاح المعدنية

(جـ) النشويات والسكريات (د) البروتينات والفيتامينات

٢- إذا أصبح لون العصير داكنًا عند تحضيره هذا يعني أن السكر المستخدم كان ....

(أ) غير نظيف (ب) ملوثًا (جـ) نظيفًا (د) متعكرًا

٣- جميع ما يلي من النصائح التي يجب اتباعها ليكون الطعام صحِّيًا ما عدا ....

(أ) تناول طعام مشوي (ب) تناول لحوم خالية من الدهون

(جـ) تناول طعام مقلي (د) تناول كمِّية قليلة من الحلويات

٤- يصنع القماش المصنوع من البوليستر من ....

(أ) دود القز (ب) نبات الكتان (جـ) البترول (د) نبات القطن

٣) أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- عند ترك الخضراوات خارج الثلاجة قد تصبح لينة وتظهر عليها بُقع ....

٢- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة منخفضة من الأملاح المعدنية والألياف و ....

٣- من مميزات الملابس المصنوعة من أقمشة .... أنها خفيفة الوزن وجيدة التهوية.

٤- .... توضح طبيعة عمل الشركة وأهميتها.

٤) صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- فيتامين (C)	(أ) يساعد على مناعة الجسم من الأمراض
٢- فيتامين (A)	(ب) عنصر مهم للدم
٣- الحديد	(جـ) يساعد على تقوية النظر

الاختبار التاسع

١٥

(١) ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- يجب وضع الطعام في الثلاجة حتّى لا يفسد بفعل البكتيريا والفطريات. ( )

٢- تساعد الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم على المحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )

٣- الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ تجمع البكتيريا وتمتص بالروائح. ( )

٤- من مبادئ التصميم الجيد أن يوفِّر الحل المناسب للعمل المطلوب. ( )

(٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتَّى لا يكون الطعام ....

(أ) دهنيًّا وصحِّيًّا (ب) دهنيًّا وغير صحِّي (جـ) صحِّيًّا ومفيدًا (د) صحِّيًّا وآمنًا

٢- تناول .... و .... يساعد على امتصاص الفيتامينات داخل أجسامنا.

(أ) الدهون والبروتينات (ب) الدهون والماء

(جـ) السكريات والنشويات (د) الألياف والكربوهيدرات

٣- لا يجب إضافة الكثير من .... إلى طعامك ليكون صحِّيًّا.

(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (جـ) البروتينات (د) الحبوب الكاملة

٤-من مميزات الملابس المصنوعة من الصوف أنها ....

(أ) ناعمة ولينة (ب) دافئة ولا تتجعد بسهولة (جـ) خفيفة الوزن (د) جيدة التهوية

(٣) أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- تستخدم الكمادات الباردة أو الساخنة لتخفيف الآلام الناتجة عن .... أو آلام العضلات.

٢- عند ظهور طبقة صافية وأخرى عكرة أثناء تحضير الشراب يعني ذلك أن السكر لم يخلط بالشكل ....

٣- يمكننا عمل أقمشة من .... من خلال دودة القز.

٤- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

(٤) صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الطعام المشوي	(أ) لا تحتوي على الحبوب الكاملة
٢- الوجبات السريعة	(ب) يُستخدم لتطهير الجروح البسيطة
٣- كريم مطهر	(جـ) صحي ومفيد

الاختبار العاشر

15

① ضع علامة (✔) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (✘) أمام الإجابة غير الصحيحة:

١- بإمكاننا إخماد الحريق الذي قد يحدث أثناء الطبخ باستخدام بيكربونات الصوديوم. ( )
٢- يجب تناول وجبة غذائية متوازنة وممارسة الرياضة البدنية كل يوم ليكون يومنا صحيًّا. ( )
٣- يُستخدم الشاش المعقم في علاج الجروح المفتوحة. ( )
٤- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- كلٌّ ممَّا يلي من مميزات الأواني المصنوعة من الاستانلس ما عدا أنها ....

(أ) صلبة (ب) تدوم لفترات طويلة
(جـ) لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية (د) ثقيلة الوزن

٢- يُفضَّل شرب .... للحفاظ على صحتنا.

(أ) المشروبات الغازية (ب) الشراب الصناعي
(جـ) الشراب الطبيعي (د) شراب به كمِّية كبيرة من السكر

٣- تساعدنا الدهون الصحِّية على ....

(أ) امتصاص الفيتامينات (ب) التخلص من السموم
(جـ) مناعة الجسم من الأمراض (د) بناء أنسجة الجسم

٤- لا يجب إعطاء معلومات خطأ في الإعلانات حتَّى لا يكون من الأشياء ....

(أ) غير القانونية (ب) القانونية (جـ) الإنتاجية (د) الاستهلاكية

③ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- يجب تقطيع الطعام .... عن اليد عند استخدام السكين للحفاظ على سلامتنا عند الطبخ.
٢- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة أعلى من .... مقارنة بالشراب الطبيعي.
٣- يجب إبقاء الطعام داخل الثلاجة لحمايته من .... التي تنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة.
٤- يجب أن تحتوي الحديقة على أنواع نباتات مختلفة وأرصفة و ....

④ صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- قماش الصوف	(أ) مصدره دودة القز
٢- قماش الحرير	(ب) مصدره البترول
٣- قماش البوليستر	(جـ) مصدره الأغنام